

**Diacon Onco-Fitoterapeut
Marius Văduva**

Onco-Nutriționist Annemarie Văduva

**CUM M-AM VINDECAT
DE CANCER
prin
Metoda Detox Nutri Fit**

**- volumul 2 -
Ediția a patra**

ONCO-NUTRIȚIE

**Învăță să-ți faci
propriul meniu și protocol natural
ANTI-CANCER
Oncologie Integrativă**

**- 2023 -
BUCUREȘTI**

© 2020 - Detox Nutri Fit - OSIM

Toate drepturile rezervate

Pentru programări online și comenzi:

Clinica Detox Nutri Fit

Magazin naturist online:

www.detoxnutrifit.ro

Tel: 0770 962 750

***Metoda Detox Nutri Fit este o metodă brevetată
și o marcă protejată dezvoltată și creată de
Văduva Marius și Văduva Annemarie în cadrul
Clinicii Detox Nutri Fit.***

***Materiale GRATUITE. Abonează-te!
www.tratamentenaturiste.detoxnutrifit.ro***

ISBN 978-973-0-38161-0

Ediția a patra

Prima ediție a fost publicată în anul 2020

Cum m-am vindecat de cancer prin Metoda Detox Nutri Fit

Cuvânt-înainte

Și eu am avut cancer și am stat pe holurile spitalelor ca și tine, dar **am învins cancerul**, acum sunt doar o fostă pacientă oncologică vindecată. Vreau să te învăț și pe tine cum să învingi cancerul prin metoda naturală **Detox Nutri Fit**.

Prin această carte vei afla ce alimente să consumi în lupta anticancer și ce plante te vor ajuta în această luptă. Am să-ți recomand doar ceea ce am făcut eu pentru vindecarea mea, deoarece am observat că mulți alți pacienți au avut aceleași rezultate ca și mine.

Vei învăța să îți faci propriul meniu anticancer și propriul protocol anticancer.

Prin metoda naturală **DETOX NUTRI FIT** facem ca organismul să atace direct celula tumorală, să distrugă protecția de fibrină a tumorii, să distrugă vasele de sânge care alimentează tumora, să rețrezească limfocitele LT killer și NK natural killer, care sunt responsabile cu eliminarea celulelor canceroase.

Despre mine

Mă numesc **Annemarie Văduva** și sunt o fostă pacientă oncologică vindecată, mamă, soție, promotoare a unei vieți sănătoase, nutriționist cercetător specializat în Onco-Nutriție, Onco-Psiholog, Psiholog Educațional, Formator, sunt formatoare a primei generații de Onco-Nutriționiști din România, autoare a cărților „Cum m-am vindecat de cancer prin metoda Detox Nutri Fit”, cofondatoare a metodei **Detox Nutri Fit** de restabilire a sănătății întregului corp și navigator de pacienți oncologici în formare.

Nevoia de a dezvolta această metodă a apărut odată cu diagnosticarea mea cu o tumoră ovariană malignă de 14 cm.

Am învins cancerul prin această metodă naturală pe care și tu poți să o urmezi, indiferent dacă faci chimioterapie sau radioterapie, informațiile din această carte sunt vitale și te ajută să previi recidiva sau metastazarea. Noi îți vom fi alături pas cu pas. Știm că timpul este esențial și că orice secundă contează în lupta cu cancerul.

Timp de șapte ani, eu și soțul meu ne-am specializat, ne-am

documentat cu meticulozitate, am adunat informații pe care vi le redăm acum, pentru a nu mai fi nevoiți și voi să faceți toată munca noastră de cercetare pe care am sintetizat-o în idei simple și clare, fără prea mulți termeni de specialitate pentru a putea fi pe înțelesul tuturor și utilă tuturor. Personal, am încercat tot ceea ce este scris în această carte și iată că trăiesc. Această carte vă oferă toate informațiile de care aveți nevoie pentru a avea o viață post-cancer sănătoasă fără metastaze viitoare.

Văzând că în spitalele de oncologie pacienții primesc în meniu lapte, brânză, iaurt, carne, m-am oferit în mod voluntar să realizez meniuri pentru pacienți, dar mi s-a răspuns că au nutriționistul spitalului... Așa am ajuns la concluzia că toate informațiile strânse de mine trebuie publicate pentru a putea fi de folos tuturor nutriționiștilor din spitalele oncologice și altor oameni în căutare de răspunsuri și în criză mare de timp, pentru care o zi înseamnă foarte mult în lupta cu cancerul.

Analizele, markerii și RMN-ul indică că am reușit să înving cancerul și vreau pe această cale să lansez acest mesaj în toată lumea:

Cancerul poate fi învins!

Despre mine

Mă numesc **Marius Văduva** și sunt tată, soț, Onco-Fitoterapeut, nutriționistcercetător specializat în nutriție oncologică, formator a primei generații de Onco-Fitoterapeuți din România, autor al cărții „Cum m-am vindecat de cancer prin metoda Detox Nutri Fit”, navigator de pacienți oncologici curs-pilot, părinte diacon și cofondator al metodei **DETOX NUTRI FIT**. Primul pacient a fost soția mea diagnosticată cu cancer. Nu puteam concepe să o pierd. Odată cu vindecarea ei, mi-am dorit să ajut și alți oameni. **În ultimii ani ne-au trecut pragul clinicii Detox Nutri Fit peste 4.000 de pacienți cu diverse probleme de sănătate.** Am tratat cu succes cancerul, diabetul și osteoporoza. **Bucuria vindecării pacienților este și bucuria mea.** Corpul nostru poate învinge orice boală, dacă este diagnosticat la timp, corect, iar cauzele îmbolnăvirii sunt eliminate.

Marius & Annemarie Văduva

Mulțumiri

Mulțumesc Bunului Dumnezeu pentru vindecarea mea, Maicii Domnului, Sfântului Luca al Crimeei (11 iunie), Sfântului Partenie vindecătorul de cancer (7 februarie), Sfântului Nectarie (9 noiembrie), soțului meu, care mi-a fost alături mereu la greu și care m-a ajutat cu dragostea lui, duhovnicului meu părintele Gheorghe, pentru rugăciuni și sprijin moral și tuturor celor care s-au rugat pentru mine, fraților și surorilor mele duhovnicești.

Vă mulțumesc din suflet și vă iubesc. Rugăciunile voastre m-au ajutat să mă vindec.

Annemarie Văduva

Materiale GRATUITE

Dacă doriți să primiți online materiale GRATUITE de la noi, vă rugăm să trimiteți o cerere de abonare cu mesajul: „Doresc să mă abonez” la adresa de e-mail: abonati@detoxnutrifit.ro

Înscrie-te:

www.tratamentenaturiste.detoxnutrifit.ro

Dacă doriți să vă înscrieți la cursul nostru LIVE online de șase săptămâni:

Curs online live:

Înscrie-te pe linkul de mai jos:

www.tratamentenaturiste.detoxnutrifit.ro/curs

CAPITOLUL 1

Onco - Detoxificarea

Metoda Detox Nutri Fit este o metodă brevetată și o marcă protejată, dezvoltată și creată de Văduva Annemarie și Văduva Marius în cadrul Clinicii Detox Nutri Fit.

1 - Ce este cancerul?

În corpul nostru se formează zilnic între 1.000 și 10.000 de celule canceroase. Cu toate acestea, puțini oameni se îmbolnăvesc de cancer, datorită sistemului imunitar care distruge aceste celule.

Cancerul reprezintă o diviziune celulară anormală, în mod haotic dezvoltată, celulele încep să se înmulțească fără a mai putea fi controlate. În momentul în care o substanță toxică, pro-cancerigenă, radioactivă sau o radiație ajunge în nucleul unei celule, materialul genetic uman este deteriorat grav.

Dacă aceste deteriorări ale ADN-ului sunt reparate de către organism, persoana nu se va îmbolnăvi de cancer. Dacă deteriorările nu pot fi reparate, persoana se poate îmbolnăvi de cancer doar în urma unui șoc emoțional ce va dura o perioadă de câteva luni, timp în care sistemul imunitar este slăbit și doar dacă va găsi un corp cu dezechilibre serioase.

Tumora își va atrage vase de sânge pentru a se alimenta în dauna altor organe. Crescând, tumora va comprima și se va infiltra în alte țesuturi din apropiere, apoi va difuza și în alte organe pe cale sangvină sau limfatică. Astfel se va produce metastazarea.

Carcinogeneza este un proces care are loc în trei etape: inițierea, promoția și progresia tumorală. Proliferarea este o etapă a dezvoltării și progresiei cancerului.

2 - Povestea mea: cum a început totul...

În anul 2014, am fost diagnosticată cu cancer (conform foto acte anexate, bilet externare și analize anuale din 2014 până în prezent).

Totul a început cu un simplu vis, așa că te rog să fii atentă la orice semn primești.

Într-o noapte m-am visat pe holurile unui spital în care strigam în disperare, plângând: „ Doctor Ciuvică! Doctor Ciuvică!”. Era o zi de sâmbătă. A doua zi, am avut ca musafiri niște prieteni din vecini care ne-au anunțat că urmează să aibă al doilea copil, o fetiță și că ea va naște cu ajutorul doamnei doctor Ciuvică de la Maternitatea Polizu. Uimită de numele doamnei doctor, i-am spus soțului meu că este un semn că trebuie să merg la spital.

Luni dimineată, eram deja la doamna doctor Ciuvică și mi-aduc aminte ca și azi cum așteptam rezultatul ecografiei pe hol, având doar două opțiuni: sarcină extrauterină sau o tumoră.

Vestea a venit ca un trăsnet, toată viața mi-am dorit să fiu sănătoasă și de aceea devenisem vegetariană de 20 de ani.

Eram total bulversată, speriată și îngrozită. Atunci am început să mă rog. Mi-am sunat părintele duhovnic, am primit încurajări și sfatul de a mă lăsa în voia lui Dumnezeu ca și cum m-aș arunca de pe un munte convinsă că El mă va prinde.

Mi s-a descoperit la ecografie o tumoră de 14 cm. Eu făceam anual ecografii și cu un an înainte aveam un simplu chist de 1-2 cm, care era acolo de mai mulți ani. Nu am avut ca simptome decât faptul că mi-a venit de două ori în aceeași lună ciclul menstrual și eram puțin balonată. Nu am avut nici o durere, mă simțeam bine, de aceea cancerul ovarian se depistează foarte târziu.

Doctorița m-a sfătuit să mă operez de urgență, era foarte îngrijorată. Am început să caut doctori chirurghi și așa am ajuns marți dimineată la ora 8 la profesorul doctor Peltecu de la Spitalul Filantropia.

Și cum nimic nu este întâmplător, primul loc disponibil pentru operație era pe data de 7 februarie 2014, zi care coincide cu praznicul Sfântului Partenie, vindecătorul de cancer.

În acea zi s-a întâmplat deja prima minune, întrucât la ieșirea din operație, domnul profesor Peltecu mi-a spus că, deși semnasem că sunt de acord pentru histerectomie totală, nu știe de ce, dar a extirpat doar

ovarul drept, nescotând nimic altceva.

Părea o minune cu două tăişuri, întrucât riscul de extindere și de recidivă era mult mai mare. Raportul histopatologic obținut în timpul operației, în timp ce eu eram pe masa de operație, arăta clar că am cancer.

Bineînțeles că oncologul mi-a prescris să fac chimioterapie, dar în acel moment, după discuțiile cu soțul meu, am decis să nu fac chimioterapie, ci să căutăm cauza care a dus la îmbolnăvirea mea și să încercăm un tratament naturist. De aici a început totul...

Am reușit să mă vindec de cancer fără să fac nici măcar o ședință de chimioterapie sau de radioterapie.

Fiind nutriționist, m-am specializat împreună cu soțul meu în nutriție oncologică și fitoterapie, din frica de moarte, deoarece soțul meu nu accepta să mă piardă și să plec din lumea aceasta.

În ultimii ani am citit cărți, studii, am făcut diverse specializări, am urmat un program foarte strict de onco-nutriție și onco-fitoterapie și astfel din dorința de a ajuta și alte persoane care ne cereau mereu sfaturile, văzând că erau complet lipsite de informații specifice, că nu știau efectiv ce trebuie să mănânce și ce nu trebuie să mănânce, ce să facă, ne-am hotărât să-i ajutăm și pe alții.

Așa a luat naștere în câțiva ani metoda **Detox Nutri Fit**, prin care eu m-am vindecat de cancer și pe care vreau să o cunoască toți oamenii lipsiți de speranță, care au nevoie de ajutor și care nu au timp să citească studii și să încerce diferite metode de prin ziare și de pe internet care se bat cap în cap. Vreau doar să te ajut să știi și tu tot ceea ce știm noi. Atât ne dorim.

Când ești în criză de timp, când fiecare zi poate însemna pierderea bătăliei sau a unei persoane dragi, nu mai ai timp de teste, ai nevoie de o metodă care să știi că funcționează și că te poate ajuta rapid, sigur și eficient fără reacții adverse.

Știm ce înseamnă cancerul, teama de moarte, care apare odată cu diagnosticarea, dar acum, după șapte ani, avem puterea să te încredințăm că această boală nu este mortală. Boala începe în minte și se termină tot în minte.

Știi ce simți, am trecut și eu prin aceeași experiență și vreau să-ți spun că nu ești singură / singur, noi suntem alături de tine.

3 - Prezentarea metodei DETOX NUTRI FIT

Metoda Detox Nutri Fit constă în a acorda toată atenția corpului, și nu cancerului, tratăm cauza, nu efectul, printr-o metodă naturală fără efecte adverse.

Analizând evoluția mea după șapte ani și toate celelalte cazuri avute, putem spune că sunt 4 factori mari de care trebuie să te ocupi **concomitent** pentru a ajuta corpul să se vindece.

Primul factor este **glucoza existentă în sângele pacientului oncologic**. În majoritatea cazurilor am văzut puțini pacienți oncologici care să nu aibă o valoare crescută a glicemiei în momentul diagnosticării.

Atenție! O analiză pe care ți-o recomandăm să o faci chiar astăzi este **hemoglobina glicozilată**. Pentru prevenție, această analiză se poate face anual.

Costă aproximativ 30 de lei, iar cu ajutorul ei o să vezi concentrația medie de glucoză pe o perioadă anterioară de aproximativ 3 luni.

Glucoza din sânge este principala sursă de alimentare a celulelor tumorale. În doar 90 de zile, chiar dacă în prezent ești în pre-diabet, hemoglobina ta glicolizată poate să scadă la valori normale prin metoda **Detox Nutri Fit**.

Al doilea factor este **circulația sangvină**. 80% din pacienții oncologici au mâinile și picioarele reci. Mulți dintre ei consideră că e ceva normal acest lucru.

Refacera circulației capilarelor ne interesează în mod special în vindecarea cancerului.

Al treilea factor este **imunitatea organismului și retrezirea limfocitelor NK natural killer și LT Killer** răspunzătoare cu eliminarea celulelor canceroase și a celor infectate de virusuri.

Imunitatea organismului o reglăm prin metoda DETOX NUTRI FIT din dozarea corespunzătoare a tuturor mineralelor și vitaminelor, coenzimelor și a acizilor grași din organism, metodă unică brevetată de noi cu rezultate măsurabile în doar câteva luni.

Al patrulea factor este **pH-ul organismului**. În mediu bazic studiile arată că nu se dezvoltă cancerul. Cancerul are nevoie de un mediu acid pentru a se dezvolta.

Toți pacienții oncologici la diagnosticare au pH-ul organismului

acid. Ai nevoie să consumi apă alcalină de calitate și alimente alcaline.

Ai nevoie de minim 40-120 de zile pentru ca pH-ul corpului tău să devină alcalin și cancerul să înceapă să regreseze.

Vom parcurge împreună această perioadă!

Dacă ne oprim doar la tratarea cancerului și nu mergem cu investigațiile mai departe, la cauză, cancerul poate metastaza oricând.

În cazul în care consumăm zahăr, limfocitele, în loc să mănânce celulele canceroase, se vor hrăni cu zahăr, asemenea unor copii pofticioși.

Când apar simptomele în cancer?

În cazul în care apare un stres puternic timp de 3-4 luni, șocul emoțional foarte puternic, supărarea, impresia că problemele noastre nu au nici o soluție, poate fi detonatorul bolii. Sistemul imunitar scade și scade și apărarea limfocitelor NK natural killer și LT killer, responsabile cu distrugerea celulelor tumorale.

Este foarte importantă reacția noastră la aflarea diagnosticului și pe tot parcursul bolii, deoarece **frica și depresia duc la metastazare**. Cultura însă poate învinge natura, așa că un om bine informat va ști că boala și chiar ADN-ul poate fi modificat prin schimbarea comportamentelor noastre, prin încrederea că totul va fi bine și prin descoperirea sensului vieții, a cine suntem și a cine vrem să devenim.

Este foarte important să vreau să trăiesc și pentru mine, nu doar pentru cei dragi mie. Trebuie să lupt pentru viața mea.

Celulele canceroase sunt inteligente. Ele încep să se dezvolte și se învelesc într-o protecție de fibrină și încep să secrete substanțe în sânge ca limfocitele NK natural killer și LT killer să nu le mai recunoască și să nu le mai mănânce.

Astfel încep celulele tumorale să treacă de barajele ganglionare, continuând înaintarea.

Cancerul secătuiește corpul de minerale și vitamine, comprimă anumite vene și pot apărea edeme, comprimă anumiți nervi și pot apărea dureri groaznice sau chiar paralizie, produce hormoni alterând metabolismul normal al corpului și produce acid lactic.

Cancerul se poate dezvolta până în faze foarte avansate fără dureri, fără nici un simptom ca și în cazul meu.

Orice celulă canceroasă elimină o substanță care poate fi depistată în majoritatea cazurilor prin markerii tumorali.

Este foarte important momentul diagnosticării, nu ezitați să vă faceți un control anual la cel mai mic semn că ceva nu este în regulă.

Am văzut că metoda **Detox Nutri Fit** a funcționat și la alți pacienți oncologici. Astfel am luat hotărârea de a ajuta oamenii bolnavi cu informațiile pe care le avem și de a da mai departe toate aceste informații.

Aceste informații pot aduce speranță, viață, vindecare și o înțelegere a bolii din alt punct de vedere necunoscut până în prezent de majoritatea oamenilor.

O să afli ceea ce am mâncat, ce plante m-au ajutat, ce suplimente alimentare am luat, cum am gândit, cum am reușit să mă vindec. Nu am să-ți recomand să faci decât pașii pe care i-am făcut și eu.

Cartea aduce **beneficii și rezolvări la problemele celor bolnavi de cancer și îi învață pe cei care nu au cancer ce trebuie să facă pentru a preveni cancerul, maladia secolului XXI.**

Cartea cuprinde informații importante despre această maladie. Informațiile conțin răspunsuri la potențialele întrebări care apar în momentul când ești diagnosticat cu o boală oncologică.

Am fost declarată vindecată de către doctori. Dacă eu m-am vindecat și tu te poți vindeca. Corpul meu nu este diferit de al tău.

Întrucât eu eram vegetariană de peste 20 de ani și raw vegană cu 4 ani înainte de diagnosticare, boala mea vine să completeze multe mituri care consideră că doar o hrană sănătoasă te protejează pentru a nu face o boală oncologică. Nimic mai fals.

Boala mea arată clar că sunt multe alte lucruri importante în afară de nutriție în prevenția și vindecarea cancerului.

Cazul meu vine să completeze „Studiul China”, care susține că un vegetarian total normoponderal nu face cancer. „Studiul China” a fost realizat timp de 27 de ani pe două milioane de persoane, fiind cel mai important studiu de nutriție făcut vreodată. Dar iată că eu sunt excepția care confirmă regula.

Metoda Detox Nutri Fit *poate fi urmată și concomitent cu chimioterapia și radioterapia.*

În timpul chimioterapiei avem un protocol diferit de tratare a pacienților, deoarece protocolul de chimioterapie vegetală nu este compatibil cu chimioterapia alopată.

Chimioterapia vegetală crește imunitatea organismului și stimulează

limfocitele NK natural killer și LT killer să lupte cu celulele canceroase, pe când chimioterapia alopată scade imunitatea corpului, omorând limfocitele NK natural killer și LT killer răspunzătoare cu distrugerea celulelor tumorale.

Cancerul poate fi învins! Eu am învins cancerul și tu poți să învingi cancerul.

4 - Stadializarea cancerului

Stadializarea cancerului este cea mai importantă etapă după diagnosticul anatomopatologic.

Prin stadializare se află cât de avansat este cancerul la momentul diagnosticului și unde se află localizat.

Scorul T se folosește pentru stadializarea tumorii primare (unde a apărut prima dată) și are 4 stadii:

T0 - nu există tumoră primară

T1, T2 - stadii mai puțin avansate

T3, T4 - stadii avansate.

Scorul N se folosește pentru a determina numărul ganglionilor limfatici invadați tumoral: N1, N2, N3.

N0 - nu există ganglioni limfatici invadați.

Scorul M se folosește pentru a determina dacă există sau nu metastaze.

M0 înseamnă inexistența metastazelor.

M1 înseamnă că s-au depistat metastaze, una sau mai multe, în diferite țesuturi și organe.

Insistați să vi se facă scorul TNM, care este folosit pentru stadializare. Există 4 stadii:

Stadiul 1 - stadiu incipient (tumora are sub 2-3 cm)

Stadiul 2 - sunt prinși și ganglionii din jurul tumorii

Stadiul 3 - sunt prinși și ganglionii de la distanțe mai mari

Stadiul 4 - apar metastaze la mare distanță față de tumora primară (prima tumoră) la: ficat, oase, plămâni, creier, piele.

5 - Ce este Onco-Detoxificarea?

Onco-Detoxificarea reprezintă detoxificarea organismului de substanțele toxice eliminate de către celulele canceroase în organism și detoxificarea de reziduurile rămase în corp de la chimioterapie și radio terapie. Momentan suntem pionieri pe acest domeniu, probabil o să găsiți acest termen în dicționare în câțiva ani.

6 - Detoxificarea metalelor grele

Foarte multe persoane au cantități mari de metale grele, precum plumbul, mercurul, arsenicul sau cadmiul.

Mulți oameni aleargă în clinici specializate să facă chelări de metale grele. Aceste tratamente sunt foarte costisitoare și cu un impact greu asupra organismului, fiind o detoxificare forțată, care supune toate organele la un stres suplimentar.

La noi în clinică, toate persoanele au scăpat de metale grele în mod gratuit, ca rezultat-beneficiu al reechilibrării întregului organism prin metoda DETOX NUTRI FIT.

Este suficient ca organismul să-și primească vitaminele, mineralele, acizii grași și coenzimele deficitare și odată cu completarea acestora, metalele grele sunt eliminate în mod natural, fără ca pacientul să se simtă rău sau să aibă vreun disconfort fizic ca în cazul chelărilor.

Să nu uităm că existența metalelor grele în organism este un factor procancerigen.

7 - Onco-Detoxificarea în cancer

Onco-Detoxificarea diferă de detoxificarea făcută cu scopul de a slăbi. În cancer se interzic cu desăvârșire curele de detox cu scopul de a slăbi. În această perioadă, organismul trebuie să fie cât mai întărit și cât mai bine pregătit să înfrunte boala oncologică.

Onco-Detoxificarea în cancer urmărește eliminarea reziduurilor rezultate în urma ședințelor de chimioterapie prin consumul de alimente vii. Vă sfătuim să vă operați dacă tumora este operabilă

Alimentele vii asigură un proces natural de detoxificare, permițând corpului să izoleze toxinele și să le elimine eficient.

Afinele au efect anticancer, detoxifică tractul urinar, elimină foarte multe toxine și substanțe toxice, purifică rinichii, având efecte diuretice.

Grapefruitul sau „fructul paradisului” are un IG 25 mic, este o sursă bogată de vitamine și minerale, dar interferează și anulează efectul anumitor pastile de inimă.

Ananasul are un IG 65 mare, a se consuma doar o dată pe săptămână. Ananasul conține enzima bromelaină, care ajută la digestia proteinelor, curăță ficatul și vezica biliară.

Merele elimină foarte multe toxine și substanțe chimice, au efecte puternice de purificare.

Pepenele roșu elimină multe toxine solubile în apă și fluidele reținute în organism din cauza unei diete bogate în sodiu. Are un IG75 mare, a se consuma doar o dată pe săptămână.

Legumele verzi detoxifică. Verde înseamnă detoxificare. Alimente recomandate: pătrunjelul, varza kale au efecte puternice de detoxificare.

Se vor administra concomitent următoarele extracte: extract de ienupăr în amestec cu extract de brusture și extract de echinaceea, câte 3 ml din fiecare în 100 ml apă înainte de micul dejun.

În cazul în care ești diagnosticat cu o boală autoimună, înlocuiește echinaceea cu tinctură de pădărie. Tratamentul se face pe o perioadă de 90 de zile.

Dacă ai făcut și radioterapie, ia minimum 500 mg de năpraznic de două ori pe zi, dimineața și seara. Odată cu năpraznicul ia și 4 pastile a 500 mg de silimarină zilnic, două dimineața și două seara.

Polenul crud de iarbă neagră stimulează buna funcționare a rinichilor, ajutând la detoxificarea organismului. Acesta are un conținut extrem de bogat de fibre, potasiu și flavonoide. Dintre flavonoidele prezente în acest tip de polen, rutina se găsește în cantități impresionante: 15 g de polen crud de iarbă neagră reprezintă echivalentul mai multor kilograme de hrișcă sau ceapă.

8 - Deparazitarea organismului

Conform studiilor, existența paraziților intestinali în organism duce la influențarea imunității și sunt un factor procancerigen.

Paraziții intestinali eliberează în organism cantități considerabile de toxine.

Există două tipuri de paraziți intestinali:

- helminții (tenii, oxiuri sau limbrici care pot ajunge de la câțiva mm la câțiva metri și se hrănesc cu conținutul intestinului și cu sângele din pereții intestinului)

- protozoarele (giardia, lamblia, microsporidia, cryptosporidium, aceștia se multiplică în interiorul organismului și se regăsesc în corpul pacienților cu imunitate scăzută care au HIV sau SIDA).

Există diferite siropuri antiparazitare în magazinele naturiste, dar majoritatea conțin zahăr, de aceea nu le putem recomanda în cancer.

Recomandarea noastră este să consumi în perioada de deparazitare cât mai multe semințe de dovleac și prin rotație următoarele suplimente naturale: nucă neagră, cuișoare, pelin, ulei de usturoi, cimbrisor, ulei de oregano.

Aceste suplimente se pot consuma sub formă de pastile, tincturi sau extracte.

La nevoie vom adăuga și argint coloidal, pe o perioadă de minimum 15-30 de zile.

Multe decese ale persoanelor oncologice se datorează înmulțirii necontrolate a paraziților intestinali care au tendința de a se deplasa ascendent. Aceștia pot ajunge, în lipsa unui tratament adecvat, în toate organele corpului, inclusiv la inimă și la creier, reprezentând un real pericol.

Dacă ne deparazităm anual câinii și pisicile, ar trebui ca anual sau de două ori pe an să ne deparazităm și noi, împreună cu toți cei din familie.

9 - Detoxificarea ficatului și a bilei

Doctorul Andreas Moritz a devenit celebru prin metodele sale naturiste de purificare a diferitelor organe importante. În cartea

sa „Scapă de pietre la ficat și fiere” prezintă cititorilor o metodă de curățare a ficatului și vezicii biliare. Această procedură durează 6 zile și culminează cu faza de eliminare propriu-zisă, ce se întinde pe o perioadă de 16-20 de ore. Cu aceasta, procedura de curățare este încheiată. Vă recomandăm cartea pentru detoxifierea ficatului și a fierii. Multe persoane au eliminat pietrele prin această metodă. Găsiți și online procedura.

10 - Curățarea colonului

Curățarea colonului se poate face cu apă alcalină sau cu **C.V. Plus**.

Este un program unic, pe care îl găsiți și la noi în magazinul naturist DETOX NUTRI FIT de la clinică (facem livrări oriunde în țară sau în străinătate), pe etape, de dezintoxicare și detoxifiere a organismului. Componentele vegetale selectate atent permit eliminarea reziduurilor și toxinelor acumulate în organism. Programul C.V. Plus este calculat pentru 14 zile și include 3 etape, aflate în deplină armonie cu funcțiile tipice ale organismului, de aceea nu creează practic disconfort pentru un mod de viață obișnuit.

Programul C.V. Plus este un mijloc simplu, dar eficient, de creare în organism a unui mediu intern sănătos pe calea eliminării reziduurilor din tractul digestiv, din intestinul gros, realizând un mulaj al colonului ce va fi eliminat împreună cu placa depusă de-a lungul anilor pe pereții colonului.

Programul se bazează pe ingredientele din prafurile C.V. Plus. În ansamblu, aceste ingrediente curăță tubul digestiv, fapt care are o mare importanță pentru îmbunătățirea sănătății.

Programul este alcătuit pentru trei etape:

1. Pregătirea - 7 zile.

Se recomandă să luați Calciu Coralier două săptămâni înainte de a folosi C.V. Plus

2. Curățarea - 4 zile.

3. Refacerea - 3 zile.

PREGĂTIREA

De la prima zi până la cea de-a șaptea zi inclusiv.

Pentru prima etapă a programului sunt destinate 14 pliculețe nr. 1,

fiecare conținând câte 10 tablete și capsule.

Mod de administrare: zilnic, conținutul unui pliculeț nr. 1 la micul dejun și unul la masa de seară. Dacă scaunul devine prea fluid, atunci luați numai o tabletă de Cascara sagrada pe zi.

În această etapă, organismul se pregătește de curățare, substanțele toxice sunt eliminate și transferate în intestinul gros. Organismul este asigurat cu substanțe nutritive, iar funcționarea sa se normalizează.

Fiecare pliculeț nr. 1 conține:

Ultimate - o tabletă de formă alungită, de culoare galbenă.

Mega Acidofilus - o capsulă de culoare crem.

Vitamina C (500 mg) - o tabletă de formă alungită, de culoare crem.

Lucerna (Alfalfa) - două pastile rotunde, de culoare verde.

Crusinel american (Cascara sagrada) - o pastilă de formă alungită, de culoare maro (mai luminoase decât pastilele din frunze de nuc negru).

Combinatia de plante nr. 2 - două pastile de formă alungită, de culoare maro deschis, cu striuri albe.

Frunze de nuc negru (Black Walnut Leaves) - două pastile de formă alungită, de culoare gri închis.

Ultimate, complex de vitamine naturale și microelemente ce asigură echilibrul substanțelor nutritive. Se administrează pe întreaga durată a programului.

Vitamina C, antioxidantă, este importantă pentru menținerea rezistenței organismului față de acțiunea substanțelor toxice care sunt eliminate în procesul de curățare.

Mega acidofilus (fiecare capsulă conține un miliard de bacterii lactobacillus acidophilus, acid caprilic, vegetable stearate, bioxid de siliciu) contribuie la menținerea unui mediu bacterian normal în tubul digestiv.

Crusinel american, purgativ natural, acționează pentru calmarea intestinului gros.

Lucerna asigură organismul cu principalele minerale, este o sursă de clorofilă (denumită „magazia de lumină solară”)

Combinatia de plante nr. 2 este o combinație de usturoi, trifoi roșu, cassia, salvie roșie și rădăcini de gălbenele canadiene. Aceste plante se foloseau, în mod tradițional, pentru curățarea generală a organismului.

Frunzele de nuc negru sunt cel mai eficient mijloc natural pentru

curățarea organismului de paraziți. Fiind bogat în mangan, nucul negru stimulează secreția bilei și determină un peristaltism normal al tubului digestiv.

CURĂȚAREA - 4 zile

din ziua a 8-a până în ziua a 11-a inclusiv.

Pentru cea de-a doua etapă a programului sunt destinate 8 pliculețe nr. 2 cu câte 8 tablete și capsule și 16 pliculețe de praf C.V. Plus, fiecare a câte 12 g.

Mod de administrare: câte un pliculeț de două ori pe zi (dimineața și seara). Se administrează cocteilul din praful C.V. Plus de 4 ori pe zi (la fiecare 3-4 ore).

Nu se consumă nici un fel de hrană, cu excepția sucurilor, a ceaiurilor ușoare din plante și a apei plate. În stomac, praful se umflă și dispare senzația de foame. Se bea minimum un pahar cu apă între prafurile administrate. Dacă apar probleme cu eliminarea scaunului, se poate face o clismă peste noapte.

Pregătirea cocktail C.V. Plus

Se toarnă conținutul pliculețului de C.V. Plus într-un pahar cu suc de fructe rece sau cu apă. Se amestecă cu grijă și se bea rapid, apoi se mai bea încă un pahar de apă.

Pe baza experienței în aplicarea programului nr. 2 C.V. Plus vă recomandăm:

1. Se folosește pentru dizolvarea prafului C.V. Plus suc de fructe rece, după gust; astfel, praful C.V. Plus se bea mult mai ușor și mai plăcut decât cu apă. Pentru cei care nu sunt alergici la citrice, suc de portocale este cel mai indicat. Ideală este folosirea de sucuri proaspete (sucul de mere proaspăt stors poate provoca meteorism peste măsură a abdomenului, de aceea se recomandă a fi utilizat în formă diluată sau să se renunțe la el complet) fără adaos de zahăr; sunt valabile și sucurile obișnuite la cutie. Folosirea apei coraliere sau a sucului cu adaos de HydraCel este considerată optimă pentru dizolvarea prafului. Alegerea vă aparține.

2. Sucul sau apa cu care se dizolvă praful trebuie să fie rece, pentru că la folosirea apei calde, praful C.V. Plus se umflă atât de repede, încât este practic imposibil să fie băut, deoarece se formează o masă densă ca o gelatină.

3. Praful C.V. Plus se umflă chiar și în lichid rece, de aceea, turnând

praful într-un pahar cu suc sau cu apă rece, trebuie amestecat repede și fără să se mai aștepte dizolvarea micilor firicele de praf, se bea repede cocteilul obținut.

În etapa a doua are loc curățarea tubului digestiv pe baza puternicei umflări a prafului C.V. Plus și a formării unei mase gelatinoase care posedă uimitoarea capacitate de a îngloba o mare cantitate de resturi alimentare învechite. Drept rezultat, materiile fecale pot fi ușor eliminate din organism.

Fiecare pliculeț nr. 2 conține:

Ultimate - o tabletă.

Mega Acidophilus - o capsulă.

Vitamina C (500 mg) - o tabletă.

Lucerna (alfalfa) - două tablete.

Crusinul american (Cascara sagrada) - o tabletă.

Combinatia de plante nr. 2 - o tabletă

Frunze de nuc negru (Black Walnut Leaves) - o tabletă.

Compoziția prafului C.V. Plus: semințe de pătlagină (6,22 g), caolin (5,03 g), coajă de lămâie (0,49 g), lecitină (0,12 g), prune uscate (0,1 g), banană uscată (0,02 g), extract din rădăcină de lemn dulce (0,01 g).

Caolinul acționează ca un absorbant de toxine din tractul digestiv. Această substanță extraordinară absoarbe toxinele într-o cantitate de 40 de ori mai mare decât propria cantitate! Caolinul favorizează eliminarea balastului din tubul digestiv și desprinde substanțele întărite și acoperite cu mucoasa de pe pereții tubului digestiv.

REFACEREA - 3 zile

din ziua a 12-a până la a 14-a.

Pentru cea de-a treia etapă a programului sunt destinate 6 pliculețe nr. 3, fiecare cu câte 8 tablete și capsule.

Mod de administrare: zilnic, două pliculețe nr. 3; unul la micul dejun și al doilea la masa de seară.

Pentru revenirea la normal a sistemului digestiv, din cea de-a 12-a până într-a 14-a zi, se recomandă a se consuma numai legume crude sau fierte. Alimentele care conțin proteine, cum ar fi ouăle, carnea etc., trebuie readuse treptat în alimentația zilnică, numai în porții mici, începând cu ziua a 13-a, dacă nu aveți cancer. În cancer, proteina animală este strict interzisă.

Fiecare pliculeț nr. 3 conține:

Ultimate - o tabletă.

Mega Acidofilus - două capsule.

Vitamina C (500 mg) - o tabletă.

Lucerna - două tablete.

Crusinel american - o tabletă.

Enzimatic (enzime) - o capsulă mică de culoare crem.

Enzimatic (enzime care stimulează digestia) conține: proteine, glucide, lipide, maltaza, alfa-galactozidaza, peptidaza, glucoamilaza, microclusteri, bromelaina, celuloza, papaina, lactoza și ficoten. Aceste enzime digestive asigură o bună digestie după dieta de la etapa a doua, pe parcursul căreia s-au consumat numai diverse sucuri.

Dacă tubul digestiv se suprasaturează și funcțiile acestuia sunt slăbite, atunci programul nr. 2 C.V. Plus se repetă la fiecare două luni. În celelalte cazuri, pentru a asigura funcționarea normală a sistemului digestiv se recomandă folosirea programului de două ori pe an.

Comenzi C.V. Plus: 0770.962.750

11 - Învățăm să preparăm sucuri detox

Cele mai importante sucuri în tratarea cancerului sunt sucurile anticancer.

Aceste sucuri detox din acest capitol sunt opționale:

Sucul de țelină

Sucul de țelină apio bio (găsiți la Auchan) se consumă minimum 200 ml/zi - 500 ml/zi pentru cancerule în stare avansată. Are factori de distrugere tumorală directă (stadiile III-IV). Are un gust bun, bogat în antioxidanți și conține factori de distrugere tumorală directă. Tulpinile de apio au doar 16 calorii/100g și sunt foarte alcaline.

Sucul trebuie consumat pe stomacul gol, se prepară la storcător, se consumă imediat după ce a fost preparat. Nu renunțați la sucule anticancer din capitolul următor. Sucul de țelină este foarte bun și în durerile de spate. Reziduurile de la legume pot fi folosite la supe, cu excepția reziduurilor de la sfecla roșie, care conțin foarte mulți oxalați.

Sucul de castravete

Sucul de castravete alcalinizează organismul. Într-un mediu alcalin, cancerul nu se dezvoltă. Nu renunțați la sucule anticancer din capitolul următor.

Smoothie din afine

Pune afinele în blender, completează cu apă și obții un suc de afine bun și gustos în două minute.

Sucul de usturoi

Se bea în cantități mici, imediat ce a fost stors pentru a nu oxida, se consumă după masă, diluat cu apă sau suc de morcov. Dacă nu este tolerat de stomac sucule de usturoi, fierbeți usturoiul și consumați-l fiert. Conține alicină.

12 - Învățăm să preparăm sucuri antitumorale

Trebuie să bei zilnic 1 litru de sucuri proaspăt stoarse.

Proaspăt înseamnă că trebuie băut în maximum 1-2 minute de la stoarcere, cu excepția suculei de sfeclă, care are oxalați și care trebuie băut după 20 de minute.

Ai nevoie de un storcător cu putere mare, minimum 1.000 W, și cu un orificiu larg prin care să intre un măr mare întreg.

Începe progresiv de la un suc pe zi de 200 ml, la două sucuri până când ajungi la 5 sucuri pe zi.

Ai nevoie de concediu medical pentru a te putea ocupa doar de tine sau împarte sucurile în unul dimineața de 500 ml și unul seara de 500 ml.

Tranzitul intestinal se va modifica, va crește la 2-3 scaune/zi și va fi de o consistență mai moale.

Suc anticancer obligatoriu zilnic până în momentul vindecării!

Combinatia ideală pentru sucurile anticancer este: varză roșie, sfeclă roșie crudă IG 30 (doar sfeclă roșie fiartă are un indice glicemic mai ridicat IG 65, de aici o mică controversă între nutriționiști: sfeclă crudă nu are un indice glicemic ridicat), morcov, pudră de orz verde două linguri (nu orz China), polen crud. Cumpără cantități suficiente de fructe și legume pentru o săptămână. Caută furnizori de legume și fructe bio sau surse sigure de la țară.

Prepară întâi sucul de sfeclă, apoi după 30 de minute prepară și sucul de varză și de morcov. Trebuie să obții minimum 100 ml din fiecare. Nu se bea imediat sucul de sfeclă, ci după 30 de minute (din cauza oxalaților din sfeclă), pudra de orz verde și polenul se adaugă în momentul când beți sucul ca să nu oxideze. Se consumă împreună.

Poți pune 3 lingurițe de polen crud în suc. Sfeclă roșie poate colora urina în roșu, este ceva normal.

Începe cu sucuri de 300 ml /zi și poți ajunge la 800 ml-1 litru /zi în funcție de stadiul bolii tale. Fă o pauză de 30 de zile după ce ai luat 30 de zile orz verde ca să nu devii alergică. Dacă pui cantități mai mari de două linguri poți deveni alergică la orz.

Eu îmi făceam sucuri doar seara, o cană mare de 500 ml/zi, deoarece nu aveam timp pe timpul zilei.

Sucul de sfeclă roșie stimulează hematopoieza (sinteza de elemente figurate sangvine). Pigmenții de culoare roșie - betanina - intensifică respirația celulară în organism cu până la 400%.

Orzul verde conține cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutaza), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute care stopează procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Conține vitamine, minerale, fitoelemente.

Specialiștii din cadrul Centrului de Cercetare Genetică din Japonia au observat că enzimele prezente în extractul de orz verde sau în pudra de orz verde neutralizează compușii nitrici responsabili pentru apariția cancerului.

Dr. Yoshide Hagiwara, absolvent al Universității Kumamoto, a studiat orzul verde și a găsit sursa alimentară cu acțiunea enzimatică de

a împiedica îmbolnăvirea și îmbătrânirea. Cercetările sale au fost recunoscute de Fundația Internațională de Medicină Preventivă, la conferința anuală pe tema „Înfrângerea procesului de îmbătrânire” din 1981, unde dr. Hagiwara a fost răsplătit cu premiul Academiei de Științe și Tehnologie din Japonia.

TEMĂ: Suc anticancer zilnic.

13 - Detoxificarea pielii

Zilnic la duș periază bine pielea cu mișcări circulare cu o perie cu păr natural. Pentru a pune sângele în mișcare și a curăța pielea, începe de jos în sus, de la degetele picioarelor până la gât.

Ceai pentru afecțiuni ale pielii

Se administrează în cură de 30 de zile. Acest ceai pentru afecțiuni ale pielii este un amestec din următoarele plante medicinale: trei frați pătați (Viola tricolor), scumpie (Cotinus Coggygria), urzică (Urtica dioica), lânăriță, drobușor (Isatis tinctoria). Ceai pentru afecțiuni ale pielii, depurativ și detoxifiant.

- eczeme umede sau uscate	- furunculoze	- băătăuri
- crăpături la buze sau călcâi	- plăgi benigne	- varice
- hemoroizi externi	- arsuri de orice tip	- eriteme
- răni cu ulceratii	- dermatite	- acnee
- ulcer varicos	- degerături	- psoriazis
- răni purulente	- ciuperci	- noduli mamari

Adjuvant în următoarele afecțiuni:

Se prepară o infuzie dintr-o linguriță cu plante și 250 ml de apă. Când apa dă în clocot, se pun plantele, se oprește din fiert, se acoperă și se lasă la răcit 15-20 de minute.

Se bea zilnic conținutul a trei căni, înaintea meselor principale.

Tratament cu rol depurativ, curăță sângele de toxine, microbi, grăsimi.

Pentru boli de piele îți mai recomandăm crema de mărul lupului.

Sauna umedă de la un centru SPA, o capsulă de termosudație sau sauna umeda de la Therme te ajută să elimini prin toți porii toxinele acumulate în organism.

Sportul de asemenea ne ajută să transpirăm și să eliminăm toxinele din corp.

Mergi la SPA de ziua ta anual sau la Techirghiol și oferă-ți un ritual de exfoliere a pielii și un masaj. Aplicat la o temperatură ridicată, nămolul are efect detoxifiant intens, activează respirația și circulația pielii, ajută la detoxifierea hepatică, iar pielea devine mai catifelată și mai hidratată.

Dimineața spală-ți bine și limba cu periuța. Atunci când limba e încărcată, este semn de grad mare de toxine în corp.

Consumă apă suficientă. Calcul necesar de apă:

Greutatea x 0,04 = câtă apă să bem zilnic.

14 - Detoxificarea deșeurilor produse de celulele canceroase

Substanțele canceroase se înconjoară de o protecție pentru a fi protejate și descarcă în sânge niște substanțe inhibitoare extrem de puternice, care produc depresia limfocitelor LT killer și NK natural killer, care nu vor mai recunoaște tumora și o vor lăsa să treacă mai departe. Substanțele chimice de tip deșeu produse de celulele tumorale depășesc capacitatea organismului de a le elimina și devin toxice pentru organism. Astfel apare impregnația tumorală.

Sistemul limfatic se supraîncarcă și cu substanțe chimice de tip deșeu. Este necesar ca periodic să luăm suplimente specifice destinate curățării limfei.

Exemplu: tincturi sau extracte de ienupăr, brusture, cimbru sau echinacea, precum și ceaiuri combinate ca gențiană, turiță mare și urzică.

15 - Cum evităm constipația

Trebuie să ne asigurăm că microbiomul intestinal conține o cantitate

suficientă de bacterii benefice intestinale.

Îți recomandăm ca zilnic dimineața pe stomacul gol să iei un complex de probiotice.

În caz de constipație cronică folosește probiotice dimineața, la prânz și seara 1-1-1.

În funcție de cazurile individuale se pot prescrie suplimente laxative ca Senna, Aloe Ferox și ceaiuri specifice.

16. Detoxifierea limfei

Extract de mesteacăn Betula Limfa-Plant Extract, împreună cu extract de nuc și extract de cimișir. Toate trei se pun câte trei ml din fiecare într-un pahar cu apă. Se cunsumă zilnic la aceeași oră înainte de masă timp de 90 de zile. Suplimentați cu zinc și vitamina D minimum 5000 IU/zi. Nu uitați că vitamina D este liposolubilă, trebuie luată în timpul mesei principale.

17 - Aflarea și eliminarea cauzelor emoționale ale cancerului

Îți recomand să citești cartea lui Jacques Martel „Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor”, Editura Ascendent. Găsiți cartea în librării și în PDF online.

În carte o să descoperi cauzele subtile ale îmbolnăvirii, cauzele emoționale ale bolilor.

Sănătatea se termină acolo unde începe dizarmonia, conflictul cu tine însuși sau cu alții, frica, neîncrederea, necredința, vinovăția, resentimentul, uitarea iubirii.

Am fost creați ca un întreg: trup, minte și suflet, acestea sunt strâns conectate între ele și așa trebuie să ne și vindecăm, ca un întreg printr-o metodă integrativă: metoda DETOX NUTRI FIT.

TEMĂ: Până la aflarea cauzei îmbolnăvirii tale, să îți pui mereu aceste întrebări: Cu ce am greșit față de corpul meu? Cu ce organ al corpului meu am produs dizarmonie? Ce fac sau gândesc greșit în prezent?

Gândește-te că un fumător face cancer pulmonar, esofagian sau laringian. Există o legătură între fumat și locul tumorii primare. Găsește propria ta legătură. Dacă ai nevoie de ajutorul unui duhovnic sau al unui psiholog creștin ortodox, nu ezita să crei ajutorul. Este foarte important să găsești cauza și doar tu poți face acest lucru.

18 - Respirația corectă

Dacă te uiți la modul în care respiră bebelușii, câinii sau peștii, o să observi că la fiecare inspirație li se ridică burtica: respiră corect abdominal.

Din păcate, noi, adulții, am cam uitat să respirăm corect, respirăm insuficient, superficial, doar clavicular și ne mulțumim să respirăm așa, fără să ne punem întrebarea dacă știm să respirăm corect sau nu. Respirația corectă alcalinizează corpul.

Verifică volumul de aer care îți intră în plămâni, efectuând o verificare de spirometrie sau o pletismografie pulmonară (este mai amănunțită).

Temă zilnic: Deschide fereastra și pune mâna dreaptă pe abdomen. Încearcă să conștientizezi traseul aerului inhalat și să observi dacă aerul ajunge în abdomen și dacă abdomenul se umflă când inspiri aer. Respirația corectă detoxifică stresul.

Dacă abdomenul nu se umflă, înseamnă că ai o respirație superficială. Pune-ți mâinile la 10 cm subraț și vezi dacă aerul intră acolo, dacă se dilată pe inspirație acea zonă.

Tot ce ai de făcut e să respiri corect abdominal. Respiră zilnic 5-10 minute corect, până când organismul tău va reînvăța să respire abdominal.

Concentrează-te pe abdomen ca aerul să ajungă acolo și să nu se oprească doar la nivelul plămânilor.

Cu puțin exercițiu zilnic, îți garantez că într-o săptămână vei respira corect.

Temă: Vezi un video cu o respirație corectă. Respiră corect de 3 ori pe zi.

Recomandări din cartea „Coerența cardiacă” - dr.David O'Hare

Exercițiu de respirație:

– Printr-o respirație corectă se asigură o coerență cardiacă care asigură un echilibru mai bun și o coerență mai mare a sănătății fizice, emoționale și morale.

– 3 - Respiră de trei ori pe zi

– 6 - respirații pe minut. O respirație = 5 secunde inspirație + 5 secunde expirație.

– 6 respirații pe minut duc la rezonanță cardiacă (curbă regulată amplă). Efecte: starea de calm

– tensiunea scade, creierul veghează atent și calm

– 5 minute fiecare ședință

– condiție importantă: respirația să fie regulată

– neuroștiințele susțin că inima e centrul sistemului nervos autonom care participă la toate procesele ce implică emoții și sentimente și că are un creier cu neuroni, sinapse și secretă neurotransmițători specifici.

– sistemul nervos (orto)simpatic pentru luptă sau fugă mobilizează resurse, energia, atenția, utilizează adrenalina, accelerează inima pentru a crește debitul sangvin, presiunea, oxigen și glucoză, accelerator legat de inspirație

– sistemul nervos parasimpatic este responsabil de repaus, relaxare, restaurare și refacerea resurselor, încetinește inima, e frâna legată de expirație

– efecte imediate și remanente: scade secreția de cortizol (hormonul apărării), crește secreția de DHEA („hormonul tinereții”, care modulează cortizolul), crește secreția de IgA - participă la apărarea imunitară, crește secreția de ocitocină = „hormonul iubirii”

– creșterea factorului natriuretic auricular, care modulează presiunea arterială

– creșterea undelor alpha - unde de veghe, calm și atenție; favorizează memorarea,

– învățarea, coordonarea, comunicarea

– acțiuni pozitive asupra neurotransmițătorilor:

– dopamina (plăcere și recompensă)

– serotonina (prevenirea depresiei și anxietății)

– reduce percepția stresului

– senzație generală de calm

- efecte pe termen lung
- diminuarea tensiunii arteriale
- diminuarea riscurilor cardiovasculare
- reglarea mai bună a nivelului de zahăr
- reducerea perimetrului abdominal
- o mai bună recuperare după efort
- îmbunătățirea concentrării și memoriei
- scăderea problemelor în atenție și hiperactivitate
- o mai bună toleranță la durere
- reducerea efectelor astmului
- reducerea inflamațiilor patologice
- exercițiul se învață și se practică în fiecare zi pentru a obține rezultate
- durata efectelor după exercițiu: 3-6 ore, aproximativ 4 ore
- Dimineața - cea mai importantă ședință
- cât mai repede după trezire
- NU respirați în poziția culcat
- înainte de masă
- după igiena de dimineață
- înainte de micul dejun ajutați la:
- refocalizare
- atenuarea evenimentelor survenite pe parcursul dimineții
- pregătirea pentru masă și digestie
- se evită somnolența de după masă
- după încă 4 ore - la mijlocul sau la finalul după-amiezii
- a patra ședință - opțională - cel mai puțin importantă
- POZIȚIA pe scaun, cu tălpile lipite de sol (de preferat) sau în picioare cu spatele drept
- limităm mișcările musculare
- poziția: drept, ca și cum un fir v-ar trage capul spre plafon
- întinde coloana ca și cum ați vrea s-o alungiți
- ambele picioare pe sol; mâinile pe coapse
- confortul nu e același lucru cu moliciunea. confort = con + fort (cu forță)
- din respirație îți vei trage toată puterea
- intenția este atenția orientată spre zona inimii
- Alege zona din trup (nas, piept, abdomen) în care senzația

- respirației este cea mai concretă; cea mai palpabilă
- permite atenției să se fixeze în acel loc
 - atenția rămâne primitoare, iar senzațiile vin, pleacă, iar tu rămâi, le constă apariția,
 - schimbările, specificitatea și apoi dispariția
 - Ghid pentru a număra secunde: cu ceas electronic
 - numărarea a 5 secunde pe inspirație și 5 secunde pe expirație
 - fixarea alarmei la 5 secunde, timp în care numărăm 30 de respirații
 - desenarea valurilor timp de 5 secunde, apoi numărăm valurile: curba în sus la inspirație, curba în jos la expirație
 - rezultatele fiziologice se obțin după aprox. 3 minute, iar maximumul de eficacitate, după aprox. 10 minute
 - gândurile intruzive apar după aproximativ 5 minute
 - mai bine 4 ședințe x 5 minute decât două ședințe x 10 minute
 - foarte rar gândurile intruzive sunt gânduri plăcute, izbucniri de bucurie, clipe dulci sau
 - amintiri tandre; creierul este programat să rezolve probleme; așa că, atunci când ești în coerență cardiacă, semnalul de neutralitate emoțională pe care îl produci va fi perceput ca o fereastră prin care vei fi bombardat cu o nouă problemă de rezolvat, fie că îți dorești acest lucru sau nu.
 - când un gând îți mută atenția de la exercițiu, începi prin a recunoaște acest lucru: atenția mea a fost distrasă, e în regulă pentru mine, dar nu acesta este scopul exercițiului
 - Pentru ușurarea exercițiului:
 - evocarea cognitivă (a unui loc sigur) poate fi imaginar sau să cumuleze mai multe; caracteristici ale unor locuri confortabile cunoscute; evocarea emoțională (a unei persoane plăcute)
 - NU susține ascultarea muzicii în timpul exercițiului
 - Alte situații de aplicabilitate:
 - imediat după o emoție puternică: 1-6-1; o ședință cu 6 respirații/ minut timp de un minut
 - Efectul asupra relațiilor cu persoanele dificile:
 - inima se deschide; relația devine mai puțin tensionată, mai primitoare și mai călduroasă.

19 - Stresul - Metode de calmare

Cele mai simple și mai eficiente metode de relaxare

1. Respiră adânc

Stresul și anxietatea fac oamenii să respire repede și insuficient. Rupe ritmul, închide ochii și concentrează-te pe aerul pe care îl inspiri în 6 secunde, apoi expiră în 6 secunde. Repetă de câteva ori și vei putea aborda orice situație dintr-o postură mult mai relaxată.

2. Îmbrățișează o persoană

Gesturile de afecțiune umană au fost declarate, după multe studii științifice, printre cele mai indicate metode de relaxare. Motivul este oxitocina sau „hormonul iubirii și fericirii”, care este eliberată în corp în astfel de momente.

3. Ascultă muzică de relaxare

Studiile arată că piesele în jur de 60 de bpm sunt cele mai potrivite pentru relaxare. Cu 2-3 minute de cercetare, poți alcătui un playlist variat. Muzica anilor '60, muzică clasică sau melodiile de relaxare - toate sunt la doar o cască și un buton distanță.

4. Fă-ți un masaj

Ideal ar fi la SPA, într-un mediu relaxant, însă când nu e timp, te poți orienta către propriile mâini în doar câteva secunde. Masează mușchiul care acționează degetul mare, treci pe la zona dintre el și degetul arătător și vei fi surprins de câtă tensiune eliberezi. Adaugă crema preferată de mâini sau un ulei esențial pentru aromă. Tălpile ți le poți masa cu-n aparat de masat tălpile și astfel vei acționa asupra terminațiilor nervoase, fără să fie nevoie să te ridici de la birou.

5. Mănâncă ciocolată organică fără zahăr

40 de grame de ciocolată neagră pe zi vor elibera endorfine în creierul tău și te vor ajuta să treci peste situațiile stresante mai ușor.

6. Folosește-ți nasul

Primăvara este ideală pentru această metodă de relaxare. Ieși afară, miroase copacii înfloriți, ia-ți flori proaspete la birou. Încearcă uleiuri aromatice. Stimularea receptorilor de miros are un efect calmant asupra creierului. Verifică cât de bine îți miroase ceaiul dimineața.

7. Folosește soarele în avantajul tău

Pe lângă ajutorul pe care ți-l dă cu vitamina D, soarele este aliatul tău când vrei să te relaxezi. Ia o pauză de la lumina monitorului

(telefon, tabletă sau computer) și privește un peisaj luminat de soare pe geam. Sau ieși pe stradă ori în parc și bucură-te de razele lui.

8. Ia-ți un animal de companie

Studiile au arătat că posesorii de animale de companie au tensiunea mai scăzută decât media și au tendința de a fi mai relaxați grație prietenului patrupead care îi așteaptă acasă.

9. Râzi din toată inima

Proprietățile terapeutice ale râsului sunt foarte cunoscute. Chiar și anticiparea unei situații comice care ar putea stârni râsul a fost dovedită că reduce stresul. Așadar, un film, un curs de terapie prin râs, o carte, un prieten amuzant sunt recomandate pentru a încheia o zi fără stres. Participă la un curs de râs!

10. Bucură-te de prezent

Există diverse metode de relaxare, însă toate depind de un element esențial: să te dedici momentului. Dacă mănânci ciocolată și nu îți propui să te bucuri de acel moment de relaxare, este posibil să ai nevoie de mai mult de 40 de grame. Respirația, masajul, mirosul, sportul - toate depind de cât de concentrat ești pe ceea ce încerci să obții. Fă-ți un caiet cu afirmații pozitive. Ți-ai spus vreodată că te iubești? Este important ca și noi să ne iubim pe noi, nu doar să așteptăm să fim iubiți. Stabilește-ți mindset-ul: Sunt din ce în ce mai sănătoasă/ sănătos și mai fericită/fericit. Mă simt din ce în ce mai bine (notează aceste convingeri noi pe oglinda din baie și citește-le cât mai des). Iartă-i pe toți cei care ți-au greșit și cere-ți iertare la rândul tău de la părinți și de la restul familiei. Ca să-ți poți iubi aproapele ca pe tine însuși, trebuie să te iubești și pe tine și să te ierți.

16 - Detoxificarea minții

Mintea noastră are nevoie de multă liniște și uneori de o muzică de relaxare în care să ascultăm doar păsările și valurile.

Fă o pauză binecuvântată de la televizor, telefon, internet, gălăgie. Petrece mai mult timp în natură sau într-un parc, respiră profund timp de 10 minute: 6 secunde inspiră profund și 6 secunde expiră profund și rămâi concentrat pe respirația ta. Zilnic mergi minimum 10.000 de pași dacă starea de sănătate îți permite. Există o aplicație foarte utilă pe

telefon care îți monitorizează pașii zilnic.

Scapă de gânduri. Încearcă să detoxifici mintea de gânduri și să te liniștești cu adevărat prin **DETOXIFICARE EMOTIIONALĂ**.

Poți realiza detoxificarea emoțională scriind o scrisoare către persoana care crezi că a avut un factor declanșator în boala ta. Nu este necesar să expediezi această scrisoare, ea te va ajuta doar să eliberezi emoțiile blocate în tine. Spune-i tot ce ai vrea să-i spui dacă ar fi în fața ta. De asemenea, compune și o scrisoare-răspuns a persoanei în cauză, în care își cere iertare de la tine pentru răul pe care ți l-a provocat și îți spune tot ce ai nevoie să auzi.

Poți să concepi o altă scrisoare ori de câte ori crezi că este necesar pentru a ierta acea persoană.

TEMĂ: Scrisoarea

Iubirea și iertarea ajută foarte mult în vindecarea oricărui tip de boală. Trebuie să accepți boala, să o vezi ca pe un mesager. Devino curios legat de mesajul pe care vrea să ți-l transmită. Acceptă-ți boala, deoarece rezistența cauzează stres. Ajută foarte mult să-ți faci un jurnal de mulțumiri pentru lucrurile frumoase pe care le-ai trăit în timpul zilei, pentru orice mică bucurie pe care ai avut-o. Recunoștința are o frecvență vibrațională înaltă de 510. Trebuie să învățăm să fim recunoscători pentru faptul că vedem, mergem, respirăm bine, pentru căldura din casă, pentru sănătatea celor din familie și pentru multe alte lucruri de care nu suntem conștienți în mod normal.

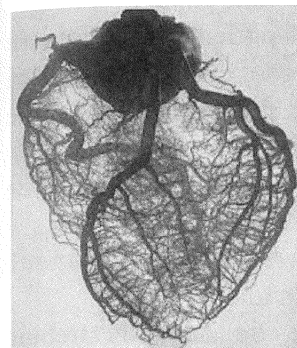
Scrie zilnic în fiecare seară minimum trei mulțumiri.

TEMĂ: Jurnal de mulțumiri zilnice

Cancerul poate fi învins !

CAPITOLUL 2

Microcirculația



Ce este microcirculația?

Microcirculația sangvină este circulația sângelui în cele mai mici vase de sânge, cele încorporate în țesutul organelor, adaptată pentru schimburi de substanțe.

Importanța microcirculației

Boala arterială periferică are efect asupra vaselor de sânge și se manifestă prin senzație de frig la nivelul mâinilor și picioarelor și prin multe alte afecțiuni.

Cu ajutorul microcirculației, organele se vascularizează și primesc, odată cu oxigenul, și substanțele nutritive necesare bunei funcționări a acestora. Fără microcirculație, organele noastre ar ceda, eliminarea monoxidului de carbon s-ar reduce, iar corpul ar înceta să funcționeze. Microcirculația are un impact major asupra presiunii arteriale.

Indiferent ce suplimente vom lua sau ce tratamente vom face, corpul nostru nu își va recăpăta sănătatea deplină până când microcirculația nu va fi restabilită într-o proporție cât mai apropiată de 100% din capacitatea ei de vascularizare a corpului.

De ce microcirculația proastă este factor favorizant în apariția cancerului?

Microcirculația proastă este factor favorizant în apariția cancerului, deoarece din observațiile făcute în clinica noastră **Detox Nutri Fit** pe bolnavii oncologici s-a putut observa că toți pacienții cu această maladie au o circulație periferică capilară dezastruoasă.

Mai mult, locul apariției tumorii primare are totdeauna la bază o vascularizare foarte proastă sau chiar inexistentă, prin prezența aterosclerozei aferente vaselor capilare ce irigă țesutul respectiv. Cu alte cuvinte, în acea zona neirigată nu ajunge oxigenul și nici mineralele sau vitaminele necesare.

Niciodată un pacient oncologic nu are un raport Omega-6:Omega-3 bun în corp. În clinică testăm toți pacienții ca să vedem exact ce raport au Omega-6 și Omega-3. Indiferent din ce oraș ești, îți putem trimite testul prin curier, îl poți face acasă și vei primi rezultatele pe e-mail.

Uleiurile vegetale de floarea-soarelui, porumb, palmier, soia conțin Omega-6 în proporție de 80%.

Minimalizează consumul de alimente bogate în Omega-6, renunță la mâncarea procesată de tip fast-food și prăjită în ulei.

Organismul nostru nu produce acizi grași, de aceea, ei trebuie introduși în alimentație în mod constant.

Dezechilibrul raportului Omega-6:Omega-3 printr-un consum mare de acizi grași Omega-6 poate cauza inflamații în corp, dezechilibre imunitare, riscuri cardiovasculare, afectarea memoriei și a capacității de concentrare.

Un raport ideal ar fi 3:1. În realitate, pacienții noștri au valori cuprinse între 15:1 și chiar 110:1.

Eu am avut în momentul diagnosticării un raport Omega-6:Omega-3 de 31:1.

Acest raport dezechilibrat reflectă abuzul de alimente procesate, prăjite, de patiserie, cofetărie etc. Cu toate acestea, deși eu nu consumam astfel de alimente, hrana exclusiv vegetariană pe o perioadă îndelungată de timp a dezechilibrat raportul optim de Omega-6:Omega-3, având în vedere că nu am luat niciodată suplimente cu Omega-3 până când nu am făcut testul de Omega-3.

Pe lângă acest raport, am avut, ca toți pacienții oncologici, și un deficit de acid oleic (Omega-9) în organism. Acest deficit se poate normaliza cu ajutorul uleiului de pește, de măsline presat la rece, de struguri, de susan sau de rapiță.

Nivelul de Omega-3 se poate regla doar cu Omega-3 provenit din ulei de pește de calitate, fără mercur, procesat direct pe vapor, deoarece uleiul oxidează foarte repede. Am testat multe uleiuri și am descoperit

unul care are un gust foarte plăcut față de majoritatea uleiurilor din farmacii.

Pentru adulți nu recomandăm pastilele cu Omega-3, noi recomandăm uleiul lichid pentru un efect vizibil foarte rapid. Pastilele conțin o cantitate foarte mică de ulei.

Consumul de alimente de origine animală duce la înfundarea vaselor de sânge, ceea ce duce la scăderea oxigenării tuturor organelor, țesuturilor și celulelor cu risc de cancer.

Persoanele care au renunțat la produsele de origine animală trebuie să consume suplimente alimentare, semințe de cânepă și polen zilnic și ulei de cătină presat la rece.

Uleiul de cătină

- Ajută la scăderea colesterolului.
- Conține o cantitate mare de Omega-3, Omega-6 și Omega-9, care contribuie la regenerarea pielii și a mucoaselor.
- Este bogat în antioxidanți, vitamina C și vitamina E, uleiul de cătină ajută la prevenirea apariției ridurilor.
- Datorită conținutului de vitamina B12 (conform unui studiu publicat în Journal of Analytical & Bioanalytical - Determination of Vitamin B12 in Sea buckthorn) și Omega-3, previne apariția demenței și Alzheimerului, ajutând creierul să rămână funcțional și la vârste înaintate. (B12 din surse naturale este bun în cancer, a nu se confunda cu **B12 din suplimente, care este interzis**, cu excepția algelor care conțin prea mult B12 și sunt interzise).
- Tratează tusea și durerile de cap.
- Îmbunătățește memoria.
- Reduce concentrațiile de toxine din ficat.
- În fructele de cătină se găsește o substanță antibacteriană, analgezică, numită quercetina. Datorită acestei substanțe, cătina este folosită pentru tratarea gastritelor, a obezității și a cataractei. Fructele sunt foarte acide și de aceea sunt interzise în cancer, dar puteți folosi pudra de cătină sau uleiul de cătină presat la rece.

Cătina – polivitamina naturală

Cătina este un arbust cu numele științific *Hippophae rhamnoides* cu un areal foarte mare de răspândire. Fructele de cătină conțin 85% apă, vitaminele C, E, F, D, provitamina A, vitaminele B1, B2, acid folic, fitosteroli, inozitol, acid pantotenic, etc. Putem considera cătina și produsele obținute din ea drept o polivitamină naturală.

Cum se prepară uleiul de cătină

Pentru a prepara uleiul de cătină aveți nevoie de 250 de grame de cătină, 500 de mililitri de ulei de măsline și o sticlă închisă la culoare.

Se pun fructele de cătină într-o sticlă de un litru de culoare închisă împreună cu uleiul de măsline (se poate folosi și ulei de migdale), timp de 2-3 săptămâni și se va amesteca zilnic compoziția. După această perioadă, puteți filtra uleiul format cu ajutorul unui tifon sau al unei site, iar rezultatul poate fi păstrat în sticlețe mai mici, de culoare închisă, într-un loc răcoros.

Curele cu ulei de cătină sunt variate și cel mai bine este să consultați un fitoterapeut înainte.

Polenul apicol crud înlocuiește carnea

Îți recomandăm **polenul apicol crud**, care este un aliment viu și complet, funcțional și nutraceutic, bogat în aproximativ 100 de enzime, coenzime și proenzime, vitamine, complex de B-uri, fibre, are **proteine 23,7%** (carnea de porc are 16,88 g proteine/ 100 g) și alte substanțe vitale organismului.

Polenul are 22 de aminoacizi, întrecând în medie de 3 ori oul, brânza și carnea. Știți că 30 g de polen echivalează cu 1.350 g de broccoli?

Flavonoidele, în special kaempferolul, reduc incidența cancerelor de sân, de prostată, asociate regimurilor alimentare bogate în grăsimi saturate.

Fitosterolii din polen reduc absorbția colesterolului și influențează excreția cancerului rectal și de colon, mențin echilibrul mecanismelor

imune.

Polenul are acizi nucleici tineri, cu o structură completă și cu capete ale cromozomilor (telomere responsabile cu îmbătrânirea) integre.

Polenul aduce un aport de informație originală, realizând un reglaj informațional.

SE PĂSTREAZĂ LA CONGELATOR!

Poți comanda online: www.detoxnutrifit.ro sau la tel: 0770.962.750.

Semințele decorticate de cânepă înlocuiesc carnea cu succes.

Semințele de cânepă se pot pune în smoothie, 6 lingurițe/ zi, în musli, shake-uri, salate.

Semințele de cânepă au un conținut ridicat de acizi grași polinesaturați, cu un raport ideal între Omega-6 și Omega-3, de 3:1.

Cel mai puternic animal este elefantul și acesta este erbivor, așa că nu vă temeți să renunțați la carne. Cele mai puternice și cele mai longevive animale sunt vegetariene.

Uleiul de cânepă Canah conține acizi grași Alfa-Linoleic AAL și Linoleic AL ce contribuie la menținerea concentrațiilor normale ale colesterolului din sânge. Efectul benefic este obținut la un consum zilnic de 2 g de Alfa-Linoleic AAL și de 10 g de Linoleic AL.

Semințele de cânepă au un conținut ridicat de **proteină de 34%** (carnea de porc are 16,88 g proteine/ 100 g). Semințele au toți cei 8 aminoacizi esențiali cunoscuți. În plus, au un conținut bogat în vitamina E, potasiu, fosfor, magneziu, fier, zinc, cupru și mangan.

Vitamina E contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Fosforul contribuie la menținerea sănătății sistemului osos și a dinților și la metabolismul energetic normal.

Magneziul contribuie la reducerea oboselii și a extenuării, la funcționarea normală a sistemului muscular și a sistemului nervos și la echilibrul electrolic.

Potasiul contribuie la menținerea tensiunii arteriale normale.

Fierul contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Suplimentele cu fier sunt interzise în cancer-

Zincul contribuie la menținerea fertilității și a reproducerii normale, la menținerea vederii normale și a sănătății sistemului osos, a pielii, unghiilor și părului.

Cuprul contribuie la pigmentarea normală a pielii și a părului, la

funcționarea normală a sistemului nervos și a sistemului imunitar.

Manganul contribuie la formarea normală a țesuturilor conjunctive.

Efectele alimentelor de origine animală

Proteinele, grăsimile saturate din alimentele de origine animală reprezintă hrana celulelor tumorale.

Cercetătorul Salvador Aznar Benitah, de la Institutul de Cercetare Biomedica (IRB Barcelona), a publicat în revista Nature un studiu prin care demonstrează științific procesul prin care se produc metastazele.

Cercetătorul confirmă faptul că alimentația este în strânsă legătură cu apariția cancerului. Acest fapt este demonstrat și prin multe alte studii.

În cadrul acestui studiu se demonstrează că pacienții diagnosticați cu cancer nu pot să mănânce orice, deoarece alegerile alimentare vor stabili vindecarea sau metastazarea bolii.

Cercetătorul a identificat **o proteină care este capabilă să inițieze procesul de apariție a metastazelor: CD 36.**

Această proteină se găsește în membranele celulelor tumorale și este responsabilă de capturarea sau internalizarea acizilor grași.

Când această proteină este prezentă în membrana unei celule tumorale, e mult mai probabil ca și celula să facă metastaze decât atunci când aceasta nu este prezentă.

Această proteină absoarbe colesterolul de tip LDL circulant și îl utilizează pentru a susține membranele celulare și pentru a ajuta astfel celulele tumorale să migreze și să invadeze alte organe.

S-a descoperit că proteina CD 36 poate fi responsabilă de metastazele care apar în cazul cancerului cavității orale, a ovarelor, sânilor, pielii, vezicii urinare și plămânilor.

Cercetătorii consideră că această proteină poate determina apariția metastazelor în orice tip de cancer.

Cercetătorii acestui studiu au dat unui grup de cobai de laborator o dietă bogată în grăsimi saturate (grăsimi rele: carne, ulei de palmier, ulei de cocos, lapte de cocos, unt, untură, lactate, ciocolată, biscuiți, înghețată, ouă, produse de patiserie) **și de tip trans** (sunt cele mai nocive grăsimi, produc risc de boli de inimă, accident vascular cerebral

și diabet de tip 2, se obțin prin hidrogenarea grăsimilor și a uleiurilor pentru a mări termenul de expirare a produselor: margarină, produsele de tip fast-food, carne, chipsuri, popcorn, pizza semipreparată, biscuiți, prăjituri, gogoși, produse de patiserie, brânză, carne) **cu aproximativ 15% mai mult decât consumul normal, care ar fi echivalentul unei diete de tip fast-food în cazul oamenilor.**

După aceasta, au inoculat cobailor un tip de cancer oral, în cazul căruia, în condițiile obișnuite de dietă, aproximativ 30% dintre cobai dezvoltau metastaze. Cu un procent mai ridicat de grăsimi în sânge, aproximativ 80% dintre cobaii respectivi au dezvoltat metastaze de dimensiuni mai mari decât cobaii cu dietă normală.

Cercetătorii au testat efectele acidului palmitic din uleiul de palmier, prezent în bucătăriile tuturor restaurantelor și în toate alimentele din comerț, în carne și în produsele lactate.

Cercetătorii au „tratat” o tumoră orală timp de două zile cu acid palmitic, iar după aceea l-au injectat cobailor care aveau o dietă normală. Atunci când acidul palmitic a fost inoculat cobailor, tumorile respective au trecut de la o frecvență metastatică de 50% la 100%, rezultând că **toți cobaii au dezvoltat metastaze.** S-a dovedit că acestea depindeau de proteina CD 36, menționată anterior.

Atunci când cercetătorii au blocat această proteină, riscul de metastaze a dispărut.

Acidul palmitic (palmitatul de sodiu /uleiul de palmier) din păcate este un aditiv permis în produsele etichetate ca fiind organice sau ecologice. Pentru a fi obținut, uleiul de palmier este rafinat, dezodorizat, apoi hidrogenat.

Reducerea sau renunțarea la consumul acidului palmitic nu este doar o problemă de sănătate, ci contribuie la un **dezastru ecologic prin despădurirea pădurilor de palmier și dispariția urangutanilor și a altor specii rare de animale.** Este nevoie de 1,2 hectare de palmieri pentru a obține 10 tone de ulei de palmier.

Oprește consumul de carne și de derivatele sale, de lactate, alege pentru salate uleiul extravirgin de măsline sau de cânepă, crește consumul fructelor și al legumelor proaspete de sezon, nu consuma alimente care conțin acid palmitic.

Mai multe studii și efecte ale alimentelor de origine animală găsești în cartea „Studiul China”, un studiu făcut pe 27 de ani pe 2.000.000 de

persoane, cel mai amplu și cel mai bine documentat studiu de nutriție realizat vreodată în favoarea veganilor.

Orice aliment de origine vegetală conține cel puțin o substanță cu efect antioxidant. Antioxidanții sunt cei care distrug celulele tumorale. Orice produs de origine animală conține cel puțin o substanță cu efect procancerigen și consumă din antioxidanții corpului.

Dieta persoanei care are cancer va trebui să fie aproape exclusiv crudivoră.

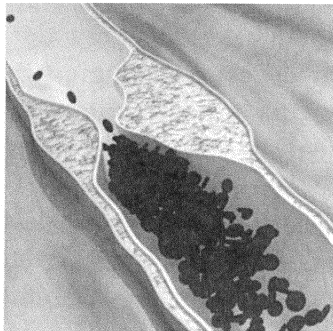
Orice aliment de origine animală va trebui evitat dacă dorești să te vindeci și să nu faci metastaze.

O alimentație bogată în grăsimi saturate determină creșterea testosteronului și a estrogenului, ceea ce determină creșterea riscului de cancer atât la bărbați, cât și la femei pentru tumorile hormono dependente: cancer de sân la femei și bărbați, de prostată, ovar și uter.

Alimentele de origine vegetală induc în corp bazicitate. Cancerul nu se dezvoltă într-un mediu bazic, ci doar într-un mediu acid. Alimentele de origine animală induc în organism aciditate.

Înfundarea vaselor de sânge duce la scăderea oxigenării tuturor organelor, țesuturilor și celulelor cu risc de cancer.

Statusul antiinflamator previne apariția cancerului și poate vindeca și cancerul, care este o boală inflamatorie. Prin inflamație, sistemul imun depistează și distruge moleculele străine sau microbi. Faptul că ne curge nasul uneori e un semn că sistemul imun funcționează. Alimentația reprezintă una dintre cele mai puternice instrumente pentru a combate inflamația.



Dr. Frank Hu, profesor de nutriție și epidemiologie la Departamentul de Nutriție din cadrul Harvard School of Public Health: „Multe studii experimentale au arătat că anumiți compuși din alimente sau băuturi au efecte antiinflamatorii”.

Alimentele nesănătoase contribuie la acumularea kilogramelor în plus.

Agencia Internațională de Cercetare a Cancerului (International Agency for Research on Cancer) a Organizației Mondiale a Sănătății a observat o asociere între consumul

de carne și dezvoltarea cancerului colorectal, pancreatic și de prostată.

Studii: www.health.harvard.edu

Înfundarea vaselor cerebrale

Dieta noastră stabilește dacă o să facem AVC sau nu după vârsta de 40 de ani.

Consumul alimentelor de origine animală, printr-un aport semnificativ de colesterol și grăsimi saturate, duce într-o primă fază la înfundarea tuturor vaselor de sânge.

Înfundarea vaselor cerebrale crește riscul de accident vascular cerebral AVC.

Ateroscleroza cerebrală apare în urma îngroșării pereților de la nivel cerebral.

Simptome: probleme de vedere, dureri de cap, dureri faciale.

Înfundarea vaselor inimii

Înfundarea vaselor inimii duce la infarct miocardic acut.

Vasele înfundate sunt expresia clinică a aterosclerozei, o afecțiune cardiovasculară caracterizată prin îngroșarea pereților vaselor de sânge, cu depunerea de grăsimi la acest nivel și pierderea elasticității vasculare.

În ateroscleroză are loc depunerea ateroamelor, care sunt plăci depuse pe suprafața pereților vasculari (foto) și care prezintă în componența lor lipide în cantitate crescută, țesut conjunctiv, celule inflamatorii și celule musculare netede. Placa de aterom obturează parțial sau în totalitate lumenul vascular.

Ateroscleroza afectează vasele de sânge mari și medii, precum aorta, arterele cerebrale, arterele coronare, arterele mezenterice, arterele renale și carotide.

Ateroscleroza coronariană se petrece atunci când arterele coronare, adică acelea responsabile cu vascularizarea inimii, se îngroașă. Placa arterială poate duce la blocarea sângelui care irigă inima și așa poate apărea un infarct.

Înfundarea vaselor de sânge

Înfundarea vaselor reprezintă cea mai importantă cauză de morbiditate și mortalitate cardiovasculară în țările din America și vestul Europei.

Factorii de risc: obezitatea, sedentarismul, diabetul zaharat, dislipidemia (creșterea colesterolului LDL și scăderea colesterolului HDL), hipertensiunea arterială (care se poate normaliza prin dietă crudivoră), hipertrigliceridemia, insuficiența renală.

Alimentația bogată în grăsimi saturate

Grăsimile saturate devin solide la temperatura camerei.

Grăsimile saturate sunt combustibilul preferat al celulelor tumorale, alături de zahăr și lactate.

Creșterea consumului de grăsimi saturate duce la cancer de sân și de prostată.

Grăsimile saturate duc la creșterea greutateii, la depresii și fluctuații emoționale, țesutul gras produce hormoni estrogeni ce cresc riscul de cancer.

Ateroscleroza

Ateroscleroza este afecțiunea care apare atunci când arterele sunt îngustate, pereții acestora fiind îngroșați în urma depunerilor de lipide, conduce la scăderea fluxului de sânge spre anumite țesuturi și organe, blochează fluxul sangvin, cauzând o serie de boli cardiovasculare.

Grăsimile saturate provoacă ateroscleroza: uleiul de cocos, unt, margarină, arahidele, uleiul de palmier, untura, brânzeturi, lactate, carnea roșie, produsele de patiserie, prăjituri, creme.

Colesterolul LDL „rău” poate pătrunde prin endoteliul deteriorat în pereții arterelor.

Dacă placa arterială se îngroașă, există riscul unui accident vascular cerebral ori alte probleme cardiace.

Ateroscleroza apare atunci când grăsimile, colesterolul sau calciul se

depun pe pereții arterelor.

Factori de risc aflați sub controlul nostru: nutriția, stilul de viață sedentar, obezitatea, fumatul, hipertensiunea arterială (se reglează prin regim crudivor), colesterolul mare, stresul.

Prevenirea aterosclerozei trebuie să înceapă la o vârstă cât mai mică.

Infarctul și accidentele vasculare cerebrale sunt două dintre cele mai grave consecințe ale acumulării plăcii ateromatoase. Ambele boli se declanșează în urma formării unui cheag de sânge.

Este esențial să ții cont de factorii care măresc riscul de a suferi de ateroscleroză. Din păcate, unii dintre aceștia pot cauza moartea. Cei mai frecvenți factori de risc sunt:

- Hipertensiunea arterială
- Hipercolesterolemia
- Inabilitatea de a metaboliza zahărul
- Moștenirea genetică care poate fi influențată de stilul de viață
- Lipsa de mișcare și stresul
- Un consum excesiv de carbohidrați
- Problemele alimentare și obezitatea
- Un consum excesiv de băuturi alcoolice și tutun
- Vârsta

Semnale care pot să arate debutul aterosclerozei :

- Hipertensiune arterială Dureri de cap, amețală sau dureri de picioare
- Țiuit în urechi
- Dureri la nivelul stomacului, al pieptului și al picioarelor
- Dificultăți de respirație sau lipsa de forță fizică
- O poftă de mâncare scăzută, oboseală sporadică sau oboseală cronică
- Probleme de vorbire sau de înțelegere
- Agresivitate
- Un comportament lipsit de consecvență sau o lipsă de interes generalizată

Smoothie de ghimbir, morcov pentru prevenție ateroscleroză

- **Nu neglijați sucul anticancer zilnic prezentat în capitolul 1**
- o bucată mică de rădăcină de ghimbir
- 4 morcovi
- pune ingredientele într-un blender împreună cu puțină apă
- servește acest smoothie cât de des poți

Uleiul de in

Este indicat să consumi o linguriță de ulei de in presat la rece în fiecare zi pentru a preveni ateroscleroza. Ca să poți servi acest produs mai ușor, poți să încerci cu încredere următoarea rețetă.

două linguri (30 g) de ulei de in
un pahar de apă

Amestecă cele două linguri de ulei de in cu paharul de apă.

Lasă amestecul să stea peste noapte și bea dimineața următoare. Acest remediu previne formarea cheagurilor de sânge și reduce nivelul de colesterol „rău” (LDL).

Ca să nu se strice, nu uita să pui amestecul în frigider.

Smoothie de broccoli, roșii, țelină și usturoi

Știi deja faptul că usturoiul este un aliat de nădejde al sănătății cardiovasculare și al arterelor. Dacă îl combini cu alte câteva ingrediente benefice, **obții un remediu naturist excelent pentru a combate ateroscleroza.**

- 3 buchețele de broccoli
- două roșii
- două tulpini de țelină
- un cățel de usturoi
- Pune toate ingredientele într-un blender. Adaugă puțină apă.
- Procesează și servește smoothie-ul preparat imediat.

Smoothie de morcovi, lămâie, sfeclă, usturoi, pătrunjel și spanac

Următoarea rețetă te ajută să profiți de **beneficiile usturoiului** și ale țelinei.

- un morcov
- zeama unei lămâi
- ½ sfeclă
- un cățel de usturoi
- o mână de pătrunjel
- ¼ cană (15 g) de spanac

Taie ingredientele și stoarce zeama lămâii. Apoi procesează ingredientele cu ajutorul unui blender. Adaugă puțină apă

Importanța raportului Omega-6:Omega-3 în microcirculație

Acizii grași Omega-3 au efect antiinflamator, antitrombotic, vasodilatator, anticancerigen, antireumatic, pe când în alimentele de origine animală, raportul Omega-6:Omega-3 are efect proinflamator, procoagulant, procancerigen, vasoconstrictor, proreumatic.

Este foarte important să menții un echilibru între acizii grași Omega-6 și Omega-3.

Dieta omului modern este foarte bogată în acizi grași Omega-6 proveniți din uleiul de palmier și din uleiul de floarea-soarelui.

Nivelul optim este de 3:1 Omega-6:Omega-3

Testele Omega-6:Omega-3

În clinică testăm raportul de Omega-6:Omega-3 ca să vedem în timp evoluția pacientului oncologic. Aceste teste le putem trimite oriunde în țară sau în străinătate, apoi vă trimitem rezultatele pe e-mail.

Uleiul Omega-3 pe care noi l-am ales are un gust natural de lămâie, grapefruit sau portocale, foarte bun, este procesat direct pe vapor ca să nu oxideze și nu conține mercur.

Am obținut rezultate spectaculoase la clinică cu acest ulei Omega-3 pe care îl puteți comanda : 0770.962.750.

Testul măsoară cantitatea de acizi grași Omega-3 și Omega-6 din celulele roșii. Raportul ne oferă date despre capacitatea de a funcționa la nivel optim a circulației.

Se recomandă un test înainte de începerea tratamentului și un alt test după 6-12 luni de tratament.

Cum alegem uleiul de pește?

Cel mai important pas e alegerea corectă a uleiului Omega-3. Cel mai important aspect este proveniența lui. Majoritatea uleiului de pește provine din crescătorii în care peștii se dezvoltă artificial, sunt hrăniți cu antibiotice care determină creșterea rapidă și nefirească ori provin din ape poluate, contaminate cu metale grele, complet dăunătoare sănătății umane.

Peștele trebuie să fie sălbatic, de captură. Peștele sălbatic se hrănește natural în fiordurile norvegiene, unde mai sunt încă cele mai curate ape ale lumii. Producătorul trebuie să fie unul de încredere, care stabilește un standard ridicat pentru pescuitul gestionat corespunzător. Uleiul trebuie să nu conțină mercur.

În capsulele de Omega-3 de multe ori uleiul este deja alterat, ranced, oxidat, urât mirositor. Când consumi ulei sub formă lichidă, simți mirosul plăcut al uleiului, fără să miroasă a pește, ci doar savoarea gustului de lămâie sau portocală.

Omega-3 previne atacul vascular cerebral

Cel mai bine în viață este să previi decât să tratezi o boală. Dacă vrei să îți ajuți creierul și să previi un AVC sau dacă vrei să te recuperezi după un AVC, iată ce vitamine și suplimente ajută la buna funcționare a creierului: **vitamina D, vitamina C, vitamina E, acizii grași Omega-3.**

Acizii grași Omega-3 pot îmbunătăți valorile colesterolului. Acidul alfa-lipoic ALA previne deteriorarea celulară, potrivit unui studiu realizat pe animale. Acizii grași Omega-3 previn AVC-ul și ajută în

recuperarea după un AVC.

Surse: Studiul „Alpha-lipoic acid treatment is neurorestorative and promotes functional recovery after stroke in rats”, publicat în 2015, în Molecular Brain, autor Kang-Ho Choi.

Betaina

Cercetările arată că aminoacidul betaina poate să reducă nivelul de homocisteină, care, dacă este prea ridicat, poate crește riscul de AVC. Betaina se poate obține din sfecla roșie, este implicată în combaterea Helicobacter Piloni care este responsabilă pentru ulcerul gastric. Dacă ai un nivel ridicat de homocisteină, NU MAI BEA CAFEA și nivelul va ajunge în câteva luni la normal garantat.

Homocisteina este o analiză foarte importantă, care se ia din sânge și costă aproximativ 170 de lei.

Surse: Studiul „Betaine supplementation decreases plasma homocysteine in healthy adult participants: a meta-analysis”, publicat în 2013, în Journal of chiropractic medicine, autor Marc P. McRae.

Complex vitamina B

VITAMINA B12 ESTE INTERZISĂ ÎN CANCER !

O sursă sănătoasă de vitamine B se regăsește în fulgii de drojdie inactivă. Au un gust foarte bun, se pot pune în smoothie, cereale, salate sau chiar peste mâncare.

Vitaminele din complexul B ajută și la scăderea homocisteinei.

Surse: Studiul „Efficacy of Supplementation with B vitamins for Stroke Prevention”, publicat în 2015, în Plos One, autor Hangli Dong.

Cum metastazează cancerul

Am terminat cursul pilot de navigatori de pacienți oncologici și aici am învățat cum pot metastaza unele cancere și ce analize specifice trebuie făcute anual până la vindecare.

Cancerul mamar este neoplazia cea mai frecventă, ocupând locul I în cauzele de deces prin cancer la femei. Nu face biopsie dacă nu te operezi imediat, deoarece cancerul devine agresiv după biopsie, celulele tumorale se pot împrăști în tot corpul.

Cancerul mamar metastazează în cancer osos, pulmonar, hepatic, cerebral. Cauze: lipsa alăptării, primul copil târziu abia după vârsta de 30 de ani, avortul, contraceptivele, transmitere ereditară (test BRCA1 și BRCA2 genele pot fi controlate prin stilul de viață conform epigeneticii și declarațiilor doctorului Bruce Lipton.).

CT-ul radiază mai mult decât RMN-ul, de aceea este mai ieftin.

Îți recomandăm să faci RMN sau CT la doctorul Virgil Ionescu dacă ești din București (rezultatul vine în 2-3 săptămâni, dar este un doctor foarte bun și interpretează rezultatele cu minuțiozitate) sau la alt doctor cu recomandări bune. Este bine să faci anual un RMN la același doctor și la același aparat, ca să nu difere măsurătorile.

Nu face PET-CT, e foarte scump și iradiază groaznic (asistentele nu se mai apropiau de mine după ce am ieșit de la PET-CT). Rezultatul a fost imprecis, dacă aș da timpul înapoi, nu aș mai face această analiză care nu-și justifică prețul. Am achitat aproximativ 2.000 de euro pentru această analiză. Această informație îți aduce o economie importantă.

În metastaze de organ, oase sau cerebral, cancerul NU SE MAI OPEREAZĂ, deoarece proliferază după operație și crește riscul.

Imagistica în cancer mamar: evaluare CT sau RMN torace, abdomen, pelvis, pulmonar și scintigrafie osoasă.

- se recomandă mamografie bilaterală după 45 de ani sau ecografie mamară până în 45 de ani (este de preferat să faceți ecografie, deoarece mamografia iradiază și a fost interzisă deja în Elveția).

- examen anatomo-patologic (orice nodul mamar trebuie luat în considerare pentru biopsie, chiar dacă mamografia este negativă). După orice biopsie trebuie făcută urgent operația, dacă este cazul de operație, pentru a minimaliza riscul de migrație al celulelor tumorale.

- virusul Epstein-Barr găsit la pacienți

Cancerul de col uterin (cervical)

La 6 luni se recomandă: tomograf hepatic, pulmonar, cerebral, osos.

Poate metastaza hepatic, pulmonar, cerebral, osos. Cauza: boli cu transmitere sexuală, chiuretaje, contraceptive, infecții cu HPV.

Cancerul de endometru poate metastaza pulmonar, hepatic, osos.

Sarcomul uterin este foarte agresiv.

Sarcom de părți moi: poate apărea recidivă de tumoră pe aceeași zonă, pulmonar sau osos.

Osteosarcom: poate metastaza osos, hepatic, pulmonar.

Cancerul de colon poate metastaza osos, hepatic, pulmonar, cerebral (foarte rar). Carnea roșie este interzisă minimum 5 ani după diagnosticare, alături de celelalte alimente interzise. Cauze: alimentația, lipsa fibrelor, nu lași ceva să plece, ții totul în tine.

Cancerul gastric poate metastaza hepatic, pulmonar, osos. La 6 luni se efectuează scintigrafie osoasă, tomografie la torace, abdomen, pelvis, ecografie endoscopică, gastrofibroscopie.

Cancerul bronho-pulmonar nonmicrocelular poate metastaza pulmonar, suprarenal, osos, hepatic. Plămânul drept nu este indicat să se scoată. Lobectomia poate fi efectuată minim invaziv prin VATS. În cazul pacienților cu tumori mai mari este mai indicată lobectomia prin toracotomie.

Cancerul bronho-pulmonar microcelular poate metastaza suprarenal, cerebral, osos, hepatic, pulmonar.

Melanom – cancerul de piele poate metastaza cerebral, osos, pulmonar, hepatic, la abdomen, ganglioni limfatici.

Se recomandă: CT cap-torace-abdomen-pelvis, scintigrafie osoasă, ecografie de părți moi în lanțul cel mai apropiat de ganglioni-santină.

Cancerul ovarian poate metastaza pulmonar, hepatic, osos, cerebral, cea mai frecventă este carcinomatoza peritoneală (lichid de ascită), tunică intestinală sau a vezicii.

Cancerul microcelular poate metastaza pulmonar, suprarenal, cerebral.

Cancerul testicular poate metastaza pulmonar, hepatic, osos, cerebral.

Cancerul de prostată poate metastaza osos, pulmonar, hepatic.

Cancerul de tiroidă poate metastaza pulmonar și osos.

În cazul determinării raportului de imunohistopatologie, nu faceți biopsie dacă nu optați pentru extirparea tumorii pentru că biopsia este ultima variantă de diagnosticare după toate celelalte analize, deoarece intervenția asupra unei tumori crește posibilitatea metastazării, pentru că celulele pot migra spre alte zone după biopsie!

Atenție! Uneori, markerii tumorali nu arată valori anormale, deși persoana are cancer! E cazul tumorilor puternic încapsulate, care elimină doar cantități mici de proteine în circulația sângelui.

Deși tumora mea era încapsulată, scorul CA-125 și scorul Roma arătau cancer, având valori de peste 90, normal fiind sub 35.

Boala canceroasă merge în paralel cu valori ridicate la testul VSH ce arată inflamația din corp. Scăderea VSH-ului indică vindecarea organismului. Există însă și excepții de cancere cu metastaze cu valori mici ale VSH-ului.

Nu faceți injecții cu beta-dexamethason, deoarece 8 săptămâni, sistemul dumneavoastră imunitar va fi la pământ. Pentru a învinge cancerul, aveți nevoie de un sistem imunitar puternic.

Oncogene specifice anumitor organe

Sân	- HER2
Ovar	- BRCA1, BRCA2
Colon	- EGFR, KRAS
Pulmonar	- ROS1, KRAS, V-Raf
Gastric	- CMIP, BRAF, KRAS
Melanom	- NRAS , KRAS, HRAS

Oncogenele arată dorința celulei de a metastaza.

Această carte nu înlocuiește tratamentele prescrise de doctorii dumneavoastră.

DETOX NUTRI FIT

CAPITOLUL 3

Glicemia

Ce este glicemia?

Glicemia reprezintă concentrația glucozei în sânge. Mecanismele de autoreglare ale organismelor mențin glicemia relativ constantă, la valori în jur de un gram de glucoză la litru, asta însemnând că în tot sângele avem o linguriță de zahăr. Orice exces duce la un dezechilibru. Reglarea nivelului sangvin se face prin substanțe de natură hormonală. Unele micșorează glicemia, cum ar fi insulina, iar altele o cresc, cum ar fi hormonii de creștere din produsele de origine animală, adrenalina și glucagonul.

Hipoglicemie - Concentrația normală de glucoză din sânge trebuie să se mențină între 70 și 100 mg/dl. Dacă concentrația este mai mică de 70 mg/dl, atunci aveți hipoglicemie. Se datorează aportului crescut de insulină.

Hiperglicemie - Dacă concentrația de glucoză ajunge la o valoare mai mare de 126 mg/dl, atunci aveți hiperglicemie.

Între 110 și 126 mg/dl, glicemia trebuie ținută sub observație! Te afli în prediabet, momentul ideal de a merge la un fitoterapeut pentru a-ți regla cu succes glicemia și a scăpa de diabet. Să fim sănătoși, fiind informați.

Glucoza este necesară pentru o bună funcționare a creierului, dar alături de acizii grași saturați (carne, lactate, slănină, unt, untură, margarină, smântână, ulei de palmier, ulei de cocos, unt de cacao), reprezintă hrana preferată a celulelor tumorale.

Principalele **semne de hipoglicemie** (indică o scădere de glicemie):

- transpirație abundentă
- te simți slăbit / stare de leșin
- foame
- agitație
- amețeli și frisoane
- greață

- senzație de furnicături în extremități (mâini și picioare)

Semne de hiperglicemie (glicemie mare):

- urinări frecvente
- senzație permanentă de sete
- oboseală
- dureri de cap
- transpirație nocturnă sau seara în zona cefei, gât, cap, umeri.

Glicemia mărită dimineța poate fi influențată de alimentele digerate pe timpul nopții sau de o hidratare insuficientă.

Nu consuma alimente sau băuturi cu minimum 8 ore înainte de recoltarea probei de sânge.

Dacă hiperglicemia nu este tratată, se acumulează acizi toxici în sânge și în urină și se ajunge la cetoacidoză, o stare patologică periculoasă pentru organismul uman. Din cauza acumulării de cetone în organism, scade rezerva alcalină din sânge.

Semne și simptome de cetoacidoză:

- respirație mirositoare
- greață și vărsături
- dificultăți de respirație
- gura uscată
- confuzie
- comă
- dureri abdominale

Oamenii de știință credeau până de curând că diabetul este ereditar, dar studiile arată că nutriția este mult mai importantă decât factorul genetic, conform noilor studii de epigenetică.

De ce este importantă scăderea glicemiei?

Insulina este un hormon, secretat de insulele lui Langerhans, care participă la metabolismul glucidelor și la scăderea concentrației glucozei din sânge. Aceasta mărește permeabilitatea membranei celulare pentru glucoză.

Scăderea glicemiei e foarte importantă în tratamentul pacientului oncologic, deoarece celulele canceroase trebuie înfometate ca să moară. Hrana preferată a celulelor tumorale e alcătuită din: zahăr = glicemie

mărită (locul I), cazeina din lapte și brânză, proteine de origine animală (grăsimi saturate).

Mulți pacienți diabetici sunt diagnosticați cu cancer. Cele două afecțiuni au legături strânse, mai ales cancerul hepatic, endometrial și pancreatic.

Bărbații sunt predispuși să dezvolte diabet de tip 2 sau tumori mai frecvent decât femeile.

Studiile arată că dieta hipocalorică și hipoglicemică duce la un risc mai scăzut de apariție a cancerului, mai ales a cancerului colorectal.

Studiile de biologie celulară au evidențiat receptori de insulină pe suprafața celulelor tumorale. Un număr mare de receptori se asociază cu un prognostic negativ. Insulina stimulează creșterea celulară, blochează moartea celulară, menținând proliferarea celulară și stimulând invazivitatea și capacitatea de metastazare a celulelor tumorale.

Celulele tumorale pot absorbi glucoza din sânge fără intervenția insulinei, motiv pentru care **nivelurile crescute ale glicemiei ar reprezenta hrană pentru creșterea celulelor tumorale.**

Alimentele cu un IG ridicat ca mămăliga vor crește glicemia și implicit va scădea în acel moment imunitatea organismului.

Consumul de zahăr va face ca globulele albe responsabile să mănânce celulele tumorale, bacteriile, virusurile să uite de sarcina lor și să se delecteze cu zahărul consumat de noi. Imaginează-ți cum aceste pofticioase globule renunță la celulele canceroase, preferând zahărul cu scopul suprem de a scădea glicemia.

Cantitatea crescută de insulină este un puternic factor de creștere tumorală. Zahărul produce un status proinflamator, care produce efecte complet inverse statusului antiinflamator.

Statusul proinflamator și insulinorezistența stimulează angiogeneza. Angiogeneza reprezintă formarea de noi vase care să alimenteze tumorile în cancer.

Odată cu înaintarea în vârstă, slăbim mai greu. După vârsta de 30 de ani, corpul are nevoie de mai puțină energie decât la 20 de ani, dar noi continuăm să mâncăm după 30 de ani tot ca la 20 de ani. Apar modificările musculare, hormonale și de metabolism. Începem să pierdem mușchi, iar mușchiul este cel care arde mai multe calorii. Dacă ai mai puțini mușchi, înseamnă că devine din ce în ce mai greu să arzi

toate kaloriile consumate.

Lipsa mișcării este cea care face diferența. Pe măsură ce îmbătrânim, trebuie să fim din ce în ce mai activi pentru a ne menține structura musculară.

Metabolismul lucrează tot timpul, transformând alimentele și băuturile în energie. Această energie menține organismul în funcțiune: circulația sângelui, respirația, repararea celulelor.

La menopauză, femeile încep să crească în greutate, deoarece scăderea progesteronului determină îngrășarea, în special în zona taliei.

Creșterea în greutate e un factor favorizant al cancerogenezei. Țesutul gras produce hormoni estrogeni, care cresc semnificativ riscul de cancer de sân, uter, col uterin, prostată, testicular, ovare.

Soluția? Nu o să vă punem să mergeți la sală ca să slăbiți, deși ar fi ideal, ci o să apelăm la soia nemodificată genetic, care, conform studiilor, blochează receptorii estrogenici prin fitoestrogenii din soia. Consumă minim 70-90 g/zi. Înainte de a fi preparată, soia va fi lăsată în apă la înmuiat peste noapte, pentru a-i crește cantitatea de fitoestrogeni de aproximativ 7 ori, ca și cantitatea de fier, care crește de 3 ori. Poți schimba apa în care a stat la înmuiat de 2-3 ori.

Diabetul zaharat crește probabilitatea îmbolnăvirii de cancer din cauza faptului că este o boală în care apărarea generală a corpului scade mult prin nivelul scăzut de antioxidanți din sânge, stresul oxidativ crește, crește statusul proinflamator, insulina în exces acționează și receptorii hormonului de creștere.

Riscul ca un diabetic să dezvolte cancer este mai mare cu 50%. Când o persoană este depistată cu diabet zaharat DZ tip II, o sfătuim să facă o colonoscopie și să fie investigată și pentru depistarea unui eventual cancer de colon.

Dacă o persoană cu diabet zaharat DZ tip II cu o glicemie de 180 începe să scadă în greutate, o sfătuim să fie investigată pentru depistarea unui cancer pancreatic.

De ce se ajunge în diabet la risc de amputare a unui membru inferior în cazul unei infecții? Deoarece globulele albe, în loc să fagociteze/mănânce microbii, mănâncă zahăr. La fel se întâmplă și în cazul cancerului. Cred că ai înțeles foarte clar. Limfocitele T killer și Natural killer, tipul specializat de globule albe care mănâncă și celulele canceroase, renunță la acestea în favoarea zahărului în exces din sânge.

O singură linguriță de zahăr scade cu 5% apărarea anticancer la un adult, iar la un copil, cu 10%.

Zaharurile se întâlnesc sub mai multe forme, fie ca molecule singulare, așa cum e glucoza sau fructoza, fie sub forma unor combinații complexe, așa cum sunt carbohidrații, principala sursă de energie a organismului.

Celulele canceroase cresc anarhic și se multiplică foarte repede, proces înalt consumator energetic, ceea ce înseamnă un necesar crescut de glucoză. Pentru a se multiplica, aceste celule au nevoie și de alți nutrienți, precum grăsimile saturate.

În timp ce celulele normale urmează o cale biochimică prin care folosesc mitocondria ca și sursă energetică, celulele canceroase au capacitatea de a scurtcircuita această cale și de a crea căi suplimentare, prin care să primească energia necesară proliferării. Trebuie identificate moleculele care pot bloca procesele de sinteză energetică, independente față de mitocondrie, care acționează doar asupra celulelor maligne.

Un studiu publicat în Nature Communications, realizat pe celule de drojdie, oferă noi indicii care să ne ajute să înțelegem de ce celulele canceroase metabolizează glucoza fără a utiliza oxigenul, fenomen cunoscut sub numele de Warburg.

Moleculele de glucoză sunt transformate în molecule de energie în absența oxigenului. Fenomenul a fost descris de Otto Warburg, laureat Nobel, care a observat că și celulele canceroase aleg mecanismul de fermentare.

În studiul publicat în Nature Communications, cercetătorii au analizat impactul glucozei asupra genelor și a metaboliților rezultați. S-a remarcat faptul că metabolitul fructozo-1,6-bifosfat este implicat în activarea genelor Ras, responsabile de mutațiile ce pot determina cancerul la oameni.

Obezitatea constituie una dintre cauzele de apariție a cancerului cerebral, mielom multiplu, cancer esofagian, cancer mamar, de colon, de uter, de ovare, de vezică, de ficat, de pancreas, de tiroidă.

Institutul American de Cercetare a Cancerului recomandă limitarea zaharurilor din dietă.

Un produs secundar al glucozei, numit lactat, poate determina o celulă mutantă să devină canceroasă, potrivit unor noi cercetări efectuate de Anschutz Medical Campus de la Universitatea din

Colorado. Studiul a fost publicat în revista *Frontiers in Oncology*.

În 2017, San Millan și colegul său de la Universitatea California din Berkeley, George Brooks, au expus celulele canceroase la glucoză, care apoi au produs lactat. Lactatul a crescut expresia tuturor principalelor gene mutante implicate în cancerul de sân cu 150%-800%. Atunci când lactatul este produs, trebuie să părăsească și celula printr-un transportator. „Încercăm să blocăm transportatorul, precum și producția de lactat în interiorul celulei canceroase”.

Bibliografie:

- Sugar-Cancer Mechanism Link Identified in Cell Study:
- Cancers Associated with Overweight and Obesity Make up 40 percent of Cancers Diagnosed in the United States

Hemoglobina glicozilată

Determinarea hemoglobinei glicate oferă o estimare retrospectivă a statusului glicemic pe ultimele trei luni, independența de ritmul circadian, dieta și alte fluctuații tranzitorii ale concentrației glucozei în sânge.

În cazul pacienților oncologici recomandăm ca valoarea acesteia să fie în jur de 5,2. Hemoglobina glicozilată este important să o știm în momentul 0 al diagnosticării inițiale, pentru a o putea exclude ca potențială sursă de metastazare a surplusului de glucoză existent în corp.

Alimente interzise cu indice glicemic mare

Amarant sufleu	70	Biscuiti	70
Amidon de cartofi	95	Biscuiți sable	
Amidon modificat	100	(făină, unt, zahăr)	55
Ananas (cutie)	65	Brioșe	70
Arrowroot	85	Caise (cutie sirop)	60
Baghete, pâine albă	70	Cartofi copți în coajă	65
Banane (coapte)	60	Cartofi fierți fără coajă	70
Bare de ciocolată (îndulcite)	70	Cartofi fulgi instant	90
Bere *	110	Cartofi la cuptor	95
Biscottes (pâine prăjită comert)	70	Cartofi piure	80

Cartofi prăjiți	95	Marmeladă (îndulcită)	65
Cereale rafinate îndulcite	70	Mars, Snikers etc.	65
Castane	65	Melasă	70
Chipsuri	70	Miere	85
Cola, băuturi gazoase	70	Mei	70
Covrigi	70	Morcovi (fierți)*	85
Înghețată clasică (îndulcită)	60	Muesli (cu zahăr, miere)	65
Croissant (cornuri)	70	Muștar (cu zahăr adăugat)	55
Curmale	70	Napi fierți *	85
Cușcuș, griș	65	Tăiței (grâu moale)	70
Doughnuts (gogoși, covrigi)	75	Nutella	55
Dovleac *	75	Orez sufle, tarte de orez	85
Dovleac (diverse din aceeași familie)	75	Orez alb standard	70
		Orez cu lapte (îndulcit)	75
Dulceață (îndulcită)	65	Orez de Camargue	60
Făină completă	60	Orez glutinos	90
Făină de grâu alb	85	Orez lung	60
Făină de orez	95	Orez roșu	55
Făină de porumb	70	Orz perlat	60
Făină semicompletă	65	Ovomaltine	
Fefe (fierte)	80	(pudră de ciocolată)	60
Fulgi de porumb	85	Pâine albă fără gluten	90
Gofre cu zahăr	75	Pâine de secară (30% secară)	65
Jeleu de gutui (îndulcit)	65	Pâine completă	65
Glucoză	100	Pâine cu ciocolată	65
Gnocchi (găluște)	70	Păstărnac*	85
Griș de grâu dur	60	Pepene roșu*	75
Igname	65	Pepene galben*	60
Ketchup	55	Piersici (cutie sirop)	55
Lapte de orez	85	Pizza	60
Lasagne (grâu moale)	75	Popcorn	85
Lasagne (grâu dur)	60	Porridge, fiertură de fulgi	
Maioneză industrială cu zahăr	60	de ovăz	60
Maizena (amidon de porumb)	85	Porumb obișnuit, boabe	65
Mămăligă, mălai	70	Pudră de ciocolată - îndulcită	60
Manioc (amar)	55	Prăjituri de orez	85
Manioc (dulce)	55	Stafide	65

Ravioli (grâu dur)	60	Spaghete albe fierte	55
Ravioli (grâu moale)	70	Suc de mango (fără zahăr)	55
Risotto (mâncare de orez)	70	Suc de struguri (fără zahăr)	55
Orez (prefiert)	85	Tacos	70
Sfeclă (fiartă!!!)	65	Tăiței fierți	55
Sirop de glucoză	100	Tamarin dulce	65
Sirop de grâu, sirop de orez	100	Tapioca	85
Sirop de porumb	100	Țelină fiartă*	85
Sirop de arțar	65	Zahăr alb (zaharoză)	70
Sorbet (îndulcit)	65	Zahăr brut/complet/integral	70

Alimente cu indice glicemic mediu

Afine roșii	45	Kiwi*	50
Ananas (fructul proaspăt)	45	Litchi (fruct exotic, proaspăt)	50
Banane verzi	45	Macaroane (grâu dur)	50
Bare de ciocolată (fără zahăr)	45	Mango (fruct proaspăt)	50
Bare de cereale (fără zahăr)	50	Mazăre (la cutie)	45
Bulgur (cușcuș din grâu, fiert)	45	Musli (fără zahăr)	50
Caise uscate	40	Orez basmati complet	45
Capellini (paste Barilla nr.1)	45	Orez basmati long	50
Cartofi dulci	50	Orez complet brun	50
Cereale dietetice	50	Ovăz	40
Cereale complete (fără zahăr)	45	Pâine 100% integrală din maia pură	40
Cicoare (băutură)	40	Pâine prăjită, făină integrală	45
Cidru brut	40	Paste complete (grâu integral)	50
Cușcuș integral (grîș integral)	45	Paste integrale (al dente)	40
Făină de kamut (cereală) (integrală)	45	Pepino (fruct)	40
Făină de farro (integrală)	45	Piure de susan-tahin	40
Făină de quinoa	40	Prune uscate	40
Farro (cereală)	40	Pumpernickel (pâine)	40
Fasole roșie (cutie)	40	Struguri (fructul proaspăt)	45
Fulgi de ovăz (nefierti)	40	Sable biscuiți făină integrală	40
Jeleu de gutui (fără zahăr)	40	Secară (făină sau pâine)	45
Grâu (tip Ebly)	45	Smochine uscate	40
Hrișcă, grâu integral	40	Sorbet (fără zahăr)	40
Kaki (fruct)	50	Sos de roșii, bulion cu zahăr	45

Spaghetti al dente	40	Suc de grapefruit (fără zahăr)	45
Suc de afine roșii (fără zahăr)	50	Suc de portocale (fără zahăr)	45
Suc de ananas (fără zahăr)	50	Wasa leger	50
Suc de mere (fără zahăr)	50		

Alimente cu indice glicemic mic

Afine	25	Făină de soia	25
Alune de pădure	15	Falafel din năut	35
Amarant	35	Fasole flageolet	25
Andive	15	Fasole uscată albă	35
Anghinare	20	Fasole uscată mică roșie	35
Ardei	15	Fasole uscată neagră	35
Avocado	10	Fasole uscată pestriță	35
Broccoli	15	Fasole uscată roșie	35
Cacao pudră (fără zahăr)	20	Fasole varietatea coco	15
Caise proaspete	30	Fasole verde	30
Căpșuni proaspete	25	Fidea de grâu dur	35
Castraveți	15	Fidea de soia	30
Ceapă roșie	15	Fistic	15
Ciocolată neagră fără zahăr, fără		Fragi	25
îndulcitori 70% cacao	25	Fructoză	20
Ciocolată neagră fără zahăr, fără		Fructul pasiunii	30
îndulcitori 85% cacao	20	Ghimbir	15
Cireșe	25	Ghiveci	20
Coacăze pudră bio	15	Gulie	35
Compot de mere fără zahăr	35	Gutui proaspete	35
Compot, piure de		Humus din năut	25
fructe fără zahăr	35	Iahnie de fasole	35
Condimente (piper, pătrunjel, scorțișoară		Iaurt de soia	
etc.)	5	nemodificată genetic	35
Conopidă	15	Iaurt natural din soia	
Castraveți cornișon	15	nemodificată genetic	20
Dovleci	15	Înghețată cu fructoză	35
Drojdie inactivă fulgi eco	35	Inimă de palmier	20
Dulceață (fără zahăr)	30	Lapte de migdale	30
Făină de năut	35	Lapte de ovăz (nefiert)	30

Lapte de soia	30	Prune proaspete	35
Linte neagră	30	Pudră de roșcove	15
Linte galbenă	30	Quinoa neagră	35
Linte verde	25	Rădăcină de pătrunjel	30
Măcriș	15	Ridichi	15
Mandarine, clementine	30	Rodii	35
Mărar	15	Roșii	30
Marmeladă fără zahăr	30	Roșii uscate	35
Măsline	15	Rubarbă	15
Mazăre proaspătă	35	Salată verde	15
Mazăre uscată	25	Semințe de dovleac	25
Mere proaspete/uscate	35	Semințe de floarea-soarelui	35
Migdale	15	Semințe de in, susan, mac	35
Mlădițe de bambus	20	Semințe de pin	15
Morcovi cruzi	30	Sfeclă crudă!!!	30
Mure	25	Smântână din soia	20
Muștar	35	Smochine proaspete	35
Nap crud	30	Soia nemodificată genetic	15
Năut conservă	35	Sos tamari - fără zahăr sau îndulcitori	
Năut	30	20	
Nectarine proaspete	35	Sos de roșii /bulion fără zahăr	35
Nuci	15	Spanac	15
Nuci Caju	15	Sparanghel	15
Orez negru	35	Suc de roșii	35
Orz „Monde”	25	Tărâțe (de grâu, secară)	15
Pere proaspete	30	Țelină Apio	15
Pesto	15	Tofu	15
Physalis (fruct exotic)	15	Usturoi	30
Piersici (fructe proaspete)	35	Varză roșie	15
Piure alune fără zahăr	25	Varză de Bruxelles	15
Piure migdale albe (fără zahăr)	35	Varză murată	15
Piure migdale, fără zahăr	25	Vinete	20
Pomelo / grapefruit	30	Wasa pâine fibre (24%)	35
Pomme cannelle (fruct exotic)	35		
Portocale	35		
Porumb indian	35		
Praz	15		

*Chiar dacă au un IG ridicat, aceste alimente au un conținut în glucide pure foarte scăzut (circa 5%). Consumul lor în cantități normale ar trebui să aibă un efect neglijabil asupra glicemiei.

Nu există diferență între IG-ul lactatelor nedegresate și cel al lactatelor cu 0% grăsime. Trebuie știut, de altfel, că lactatele, deși au un IG foarte mic, au un index insulenic ridicat.

Știm cu toții că mierea e cel mai important și mai nutritiv aliment, că nu expiră niciodată, dar nu este recomandată în primul an de la diagnosticarea cu cancer, deoarece crește foarte mult indicele glicemic și va hrăni cancerul la fel ca și zahărul. Același lucru se întâmplă și cu cartofii, și cu mămliga, pâinea, paste.

Se pot consuma rar cartofi fierți sau copti, doar dacă sunt însoțiți de o salată mare, cu ulei de măsline, care va scădea indicele glicemic. Presărați pe cartofi pătrunjel uscat sau crud și turmeric pudră tot pentru scăderea indicelui glicemic.

Cartofi IG 95-50 : Cartofi prăjiți la cuptor au un IG 95, piure de cartofi IG 80, cartofi decojiți fierți IG 70, cartofi fierți / copti în coajă IG 65, cartofi fulgi instant IG 90, cartofi dulci IG 50. cartofi IG 80, cartofi decojiți fierți IG 70, cartofi fierți / copti în coajă IG 65, cartofi fulgi instant IG 90, cartofi dulci IG 50.

Cartofi IG 95-50 : Cartofi prăjiți la cuptor au un IG 95, piure de cartofi IG 80, cartofi decojiți fierți IG 70, cartofi fierți / copti în coajă IG 65, cartofi fulgi instant IG 90, cartofi dulci IG 50.

Sucurile din sfeclă roșie crudă au un indice glicemic scăzut.

Mulți nutriționiști susțin că sfecla roșie are un IG crescut, dar ei confundă IG sfecla fiartă cu IG sfecla crudă! Consumă sucul la 30 de minute după ce l-ai preparat, deoarece are oxalați.

Sfeclă roșie crudă 30 IG

Sfeclă roșie fiartă 65 IG

Ca și în cazul sfeclei, morcovul crud are un IG scăzut, iar cel fiert, un IG crescut.

Înlocuiește mămliga din porumb IG 70 cu mămliga din hrișcă IG 40, dar nu consuma în cantități mari.

De ce pancreasul este important în lupta antitumorală?

Sucul pancreatic conține bicarbonat pentru alcalinizare și enzime. PH-ul sucului pancreatic reflectă pH-ul sangvin. Bicarbonatul crește în alcaloză metabolică și scade în acidoză metabolică. Bicarbonatul neutralizează conținutul acid al duodenului.

Alfa-amilaza din sucul pancreatic este mai puternică decât cea salivară, deoarece digeră și amidonul crud, pe care îl transformă în maltoză, maltotrioza și dextrine.

Înlocuitori sănătoși ai zahărului cu indice glicemic mic

Zahărul alb/ brut este interzis în cancer are IG 70.

Stevia are IG=0

Am rugat o rudă care are diabet să îndulcească ceaiul cu zahăr de stevie și apoi să-și ia glicemia pentru verificarea acestei informații pe care ne-o oferă producătorii. Concluzia este că au dreptate, nu ridică nivelul zahărului din sânge. Unele studii indică faptul că poate scădea nivelul zahărului din sânge.

În funcție de nivelul de procesare, stevia poate fi cumpărată sub formă de tablete, pudră, lichid sau granule. Stevia are o putere de îndulcire de 200-300 de ori mai mare ca a zahărului. Stevia nu are calorii, față de miere, care are multe calorii, dar nu are vitamine și minerale ca mierea. Folosită în cantități mari, poate lăsa un gust amarui.

Institutul Național de Statistică a transmis că am ajuns la un consum de 25,8 kg de zahăr/cap de locuitor, adică 70,5 g/zi. Asta înseamnă că suntem dependenți de zahăr și, ca orice dependență, trebuie tratată.

Este bine să știți că zaharina, aspartamul, ciclamatul și acesulfamul sunt cancerigene.

Excesul de fructoză

Fructoza este o substanță organică dulce, care se găsește în fructele dulci și în miere.

Fructoza în exces aduce daune ficatului. Steve Jobs, vizionarul

miliardar de la Apple, a pierdut lupta cu cancerul la doar 56 de ani. A decedat din cauza unui cancer de pancreas datorat unui regim alimentar bazat exclusiv pe fructe.

Sfat: **Ideal ar fi să nu înlocuiți zahărul cu nimic în cancer. Pofa de dulce arată un posibil deficit de vitamina B1, acid alpha - lipoic și de crom.**

Implicațiile zahărului în aciditatea organismului

Zahărul alb sau „moartea albă”, cum mai este numit, induce în organism o stare de aciditate. Cancerul se dezvoltă doar în mediul acid. Într-un mediu bazic nu se poate dezvolta. Și mierea, și zahărul brun sunt acide, mierea are un pH de 4.

Diabetul poate fi autoindus doar consumând câteva lingurițe de zahăr zilnic sau echivalentul lor în dulciuri de tot felul.

Până în secolul al XVIII-lea, omul nu a consumat zahăr. De atunci și până în prezent, consumul de zahăr crește alarmant. Omul a fost conceput să consume glucide naturale, nu procesate. Consumul de zahăr duce la o secreție excesivă de insulină și de lactat ce favorizează creșterea tumorală. Zahărul dă dependență exact ca alcoolul sau ca alte substanțe. Cu cât mănânci mai mult, cu atât ai consuma și mai mult. Zahărul creează dismicrobism intestinal, deficit de atenție ADHD și aciditate, care favorizează bolile inflamatorii, neoplazice și cele imune.

Persoanele care consumă zahăr devin insulino-rezistente și pasul 2 este instalarea diabetului.

Otto Warburg, laureat al premiului Nobel pentru Medicină, a descoperit că și celulele canceroase apar doar în lipsa oxigenului și se hrănesc cu glucoză. Multe clinici fac terapii de oxigenare în cancer, dar după mai multe ședințe, venele încep să se spargă. Mult mai ușor și mai comod este să ne oxigenăm bând o apă sănătoasă alcalină, care este îmbunătățită cu oxigen activ și hidrogen activ. Noi suntem 70% apă.

Zahărul este primul aliment la care trebuie să renunțe un pacient oncologic timp de 5 ani de la depistarea bolii sau de preferat toată viața. Celulele canceroase sunt inteligente și atunci când nu mai primesc zahăr, forțează organismul să producă zahăr din proteine. Datorită

sindromului de cașexie, pacientul scade în greutate. Prin glicogeneză, corpul produce pentru cancer zahăr din proteine.

Și eu am scăzut în greutate 13 kg înainte de a se forma cancerul și cum nu consumam zahăr, am observat că pierd masă musculară, dar nu mă gândeam că sunt bolnavă, ci mă gândeam că era efectul dietei și al sportului. Abia acum înțeleg aceste procese. Dacă pacientul nu învinge cancerul, corpul moare de foame, încercând să hrănească cancerul.

Cu toate că zahărul este primul aliment care trebuie interzis în cancer, doctorii nu spun pacienților acest lucru. Ei au rămas de acord cu poziția Asociației Medicale Americane din 1978 (când eu abia mă nășteam), care susținea că „alimentația nu are nicio legătură cu cancerul”. Asta voiau ei să credem, de fapt, ca să nu citim prea atent etichetele scrise cu litere cât mai mici și să nu învățăm ce reprezintă primele cifre ale fiecărui cod de bare de pe produse. Primele 3 cifre din codul de bare indică țara în care a fost făcut: 690, 691, 692-695 provin din China. **Produsele bio au un cod PLU format din 5 cifre care începe cu cifra 9. Produsele convenționale au codul PLU format din 4 cifre care încep cu 4. Codul PLU al produselor modificate genetic începe cu 8 și este format din 5 cifre.** Codul PLU care începe cu 3 înseamnă alimente iradiate. Ase evita. Dacă codul PLU începe cu 4, s-au folosit pesticide. Cele care încep cu 2, înseamnă non-bio convențional, cu 7 organice, cu 5 organice, cu 9 bio fără pesticide. Verifica codul PLU trecut pe lotul cutiei.

Vitamina B17 din sâmburii amari de caise stopează procesul de glicogeneză. A nu se consuma mai mult de 5-10 sâmburi zilnic.

Să nu uităm că toți carbohidrații rafinați se transformă în zahăr.

Exemple de carbohidrați rafinați: pâinea, paste, snacks-urile, alimentele prăjite, pizza, dulciurile, produsele de patiserie, cartofii albi, băuturi carbogazoase, gogoși, biscuiți, alimente prăjite etc. Carbohidrații rafinați sunt alimente bogate în calorii, dar au zero valoare nutrițională, cresc glicemia, având un indice glicemic mare și duc la diabet. Excesul de glucoză se stochează sub formă de grăsime.

Există și carbohidrați buni în cerealele integrale, în fructe și legume.

Să înlocuim:

Făina albă rafinată cu făina integrală.

Orezul alb cu orezul negru, roșu, brun.

Cerealele cu zahăr cu cerealele integrale.

Dulciurile cu ciocolată neagră din pudra de roșcove.

Efectele pesticidelor

Ca să crești legume și fructe sănătoase e nevoie de foarte mult timp și de foarte multă muncă, iar milioanele de magazine așteaptă marfă frumoasă și proaspătă zilnic. Așa că pesticidele au venit ca o soluție salvatoare, cantitățile mici aveau capacitatea de a omorî dăunătorii, distrugându-le sistemul nervos, dar nimeni nu a vrut să prevadă sau să calculeze efectele asupra noastră, asupra gravidelor și, mai ales, asupra fetușilor femeilor însărcinate.

Alcalinizarea cu apă alcalină - filtrele de apă alcalină

Valoarea ORP-ului apei trebuie verificată, la fel și pH-ul apei, pentru a alege o apă de bună calitate. Nu folosiți apa prin osmoza inversă, deoarece este acidă. Puteți cumpăra turnesol lichid de la farmacie, puneți apă filtrată prin osmoză inversă într-un pahar, turnați 2-3 picături de turnesol și o să vedeți că apa se va colora instantaneu în portocaliu. Dacă se întâmplă acest lucru, înseamnă că apa are un pH de 2-3, adică este acidă, o apă sănătoasă trebuie să se coloreze în violet închis. Această culoare arată că apa este alcalină și are un pH de peste 7. Cea mai ușoară metodă de a obține apă alcalină de calitate este cu ajutorul filtrelor de apă alcalină, care produc mai multe tipuri de apă. Primul tip de apă are un pH de 7 neutru, în care apa este doar filtrată și nu trece prin camera de electroliză, este filtrată de virusuri, bacterii, se elimină clorul și tot ce trebuie înlăturat, dar nu este îmbogățită cu oxigen. Celelalte tipuri de apă au un pH de 8,5, de 9 și de 9,5.

Aceste tipuri de apă sunt filtrate și îmbogățite cu oxigen. Astfel, oxigenul ajunge în toate celulele corpului. Restul tipurilor de apă produse de filtrul de apă nu sunt de băut. Apa alcalină cu pH 11 este folosită pentru a scoate pesticidele și nitratii din fructe și legume. Se fac teste în prezentările alcalină și se demonstrează că atunci când se pun

roșii în două vase cu apă, apa alcalină se colorează în maro-portocaliu, deoarece pesticidele sunt scoase din legume sau fructe în apă, în timp ce apa din vasul cu apă de la robinet rămâne incoloră.

Apa alcalină microstructurată e singura apă care, pusă într-un pahar împreună cu ulei, poate omogeniza cu uleiul. De obicei, apa și uleiul se separă. Pesticidele fiind pe bază uleioasă, apa alcalină poate scoate pesticidele. În prezentările alcalină se fac foarte multe teste interesante, dintre care cel mai mult îmi place testul cu oxigen. Se dă drumul la apa de la robinet să curgă, se atinge apa cu o brichetă și nu se aude nimic. Se dă drumul la apa alcalină și se apropie bricheta. De această dată se aude oxigenul cum arde. Se aude ca și cum ați fi lângă un foc de tabără în care trosnesc lemnele.

Următorul test este cel cu ceai verde. Se ia un pliculeț de ceai verde și se prepară un ceai cu apă de la robinet, apoi se prepară un ceai cu apă alcalină. Ceaiul preparat cu apă alcalină este mai verde, iar culoarea lui se accentuează și după ce a fost scos pliculețul cu ceai din apă. Apa alcalină fiind microstructurată are doar 4 molecule, ceea ce o face cea mai fină apă, hidratează mult mai bine celulele, organele interne și pielea. Apa de la robinet sau cea minerală are 20 de molecule, este mult mai puțin hidratantă. Apa alcalină reușește să intre în compoziția ceaiului verde și să scoată mai multe substanțe active din plante.

Filtrul de apă alcalină microstructurată este filtrul sănătății tale

Această apă poate fi folosită în diferite scopuri: pentru băut, pentru gătit, pentru frumusețe și curățenie și în anumite probleme de sănătate și de aciditate. Ne-am obișnuit să cărăm baxuri grele cu apă, dar putem să ne simplificăm viața utilizând un filtru de apă special, care produce 7 tipuri de apă:

1 – Apa superalcalină 11,5 pH nu este de băut, se folosește doar pentru a scoate pesticidele și nitrații din fructe și legume.

Dr. Dave Carpenter: „Apa superalcalină funcționează ca un antiinflamator, atenuează luxațiile, entorsele, durerile musculare sau orice tip de durere cauzată de o inflamație”. Lăsați leguminoasele în apă timp de o oră pentru a grăbi gătirea acestora.

Această apă accelerează germinarea semințelor (interzise în cancer) sau se poate folosi pentru a scoate petele de grăsime de pe haine. Lăsați hainele la înmuiat în apa superalcalină, apoi spălați-le și petele vor ieși. Adăugați un litru pentru fiecare kilogram de haine în loc de detergent.

Păstrați astfel culorile originale ale hainelor mai mult timp. Înmuiați picioarele timp de 20 de minute săptămânal în apa superalcalină pentru detoxifierea organismului.

Lăsați carnea în apă timp de 10-15 minute pentru a scoate toxinele. Adăugați o lingură de apă în aseasonarea salatelor pentru a păstra uleiul emulsionat. Puteți spăla vasele cu apă alcalină super-alcalină fără detergent. În acest mod vă protejați pielea mâinilor. Păstrați curate tocătoarele și cârpele de bucătărie, ajută la îndepărtarea uleiului și a grăsimii de pe obiectele din bucătărie, aragaz, hotă, pardoseală.

2 – Apa superacidă 2,5 pH omoară bacteriile, o puteți pune în pulverizatoare și să vă curățați mâinile, să sterilizați suprafețele lavabile din cabinetele stomatologice, capacele de WC, gresia, faianța, geamurile, bucătăria, baia și orice obiect ce necesită dezinfectare. Faceți economie nemaicumpărând produse toxice de curățenie care miros neplăcut.

Această apă se poate folosi de 3 ori pe săptămână în timpul cultivării florilor, legumelor, pentru a le accelera creșterea în mod natural. Apa acidă alcalină este utilă în tratarea eczemelor, a fisurilor deschise cu sânge și puroi, în închiderea rănilor în piciorul diabeticului, în roșu în gât (gargară) elimină bacteriile și virușii din gât.

Înlocuiți apa de gură cu apa acidă pentru igiena bucală și dezinfectarea gurii. Durerile bucale și sângerările gingivale se atenuează.

3 – Apa plată purificată 7 pH

Unele persoane nu sunt obișnuite să bea apă alcalină, așa că pot bea apă plată cu un pH neutru. Această apă este lipsită de clor, oxid și opacitate. O puteți folosi pentru a vă spăla pe cap. Astfel, părul nu se mai usucă și vârfurile nu se mai despică. Utilizați apa neutră atunci când preparați alimentele bebelușilor.

4 – Apa alcalină 8,5 pH

Apa alcalină ajută la scăderea acidității organismului. Folosiți apa alcalină la gătit și nu o să mai aveți nevoie să adăugați o cantitate ridicată de condimente. Consumați constant apa alcalină și beneficiați de un aport considerabil de calciu. Astfel, copiii dumneavoastră vor crește puternici și sănătoși. Previne îmbătrânirea și stabilizează temperatura corpului. Conform investigațiilor laboratoarelor medicale, există rezultate importante pentru tratarea în piciorul diabeticului, a

dermatitei atipice, a ulcerului gastric, în piciorul atletului, a hipertensiunii, erupțiilor pielii și psoriazisului.

5 – Apa alcalină 9 pH

Apa alcalină ne ajută să fim sănătoși. Majoritatea bolilor pornesc de la aciditatea organismului. Folosiți apa la prepararea cafelei și a ceaiului, deoarece oferă un gust mai bun, culoare și valori nutritive crescute. La prezentări preparăm un ceai verde cu apă normală și unul cu apă alcalină microstructurată, iar ceaiul preparat cu apă alcalină are o altă culoare, mult mai intensă, deoarece apa reușește să scoată mai multe substanțe nutritive din plantă.

6 – Apa alcalină 9,5 pH

Se folosește pentru alcalinizarea organismului și pentru plantele bolnave. Puteți da apă alcalină și animalelor de companie pentru prevenirea bolilor. Apa alcalină cu 9,5 pH este antioxidantă, acționând ca o componentă esențială pentru menținerea sănătății optime, datorită capacității sale ridicate de neutralizare a radicalilor liberi. Cu cât este mai mic ORP-ul apei, cu atât capacitatea antioxidantă este mai mare. Apa alcalină are o valoare ORP de aproximativ -400, având o valoare mai mare antioxidantă decât ceaiul verde sau sucul de portocale. Antioxidanții luptă cu radicalii liberi și opresc procesele de îmbătrânire ale pielii. Apa minerală este acidă și are un ORP pozitiv care îmbătrânește organismul.

7 – Apa pentru ten 6 pH

Apa pentru ten se utilizează pentru pulverizarea pe față, mâini și machiaj. Se colectează în pulverizatoare mici și se poate folosi pe parcursul întregii zile, direct pe piele sau peste machiaj. Se folosește seara pentru îndepărtarea reziduurilor rămase de la apa micelară sau de la demachiant și dimineața, pentru curățarea tenului, se pulverizează puțină apă pe o dischetă demachiantă.

Această apă se poate pulveriza pe frunzele plantelor din casă pentru a le da strălucire și a le accelera creșterea sau se poate folosi pentru a spăla animalele de companie. Blana lor va căpăta strălucire. Folosiți apa pentru ten și pentru curățarea gresiei și a lemnului masiv, a oglinzilor, a obiectelor din sticlă și a ferestrelor, aceasta oferindu-le o strălucire absolută. Curățați cu apă pentru ten podelele de lemn, gresia, fără a lăsa urme lipicioase.

Scăpați de căratul apei. Puteți avea apă plată la robinet... fără

toxinele din pet-uri. Știați că apa plată la pet stă în soare 1-2 ani în depozite și că toate toxinele din pet trec în apă în această perioadă? Substanțele din pet influențează chiar și sistemul nostru hormonal. În cancerle hormono-dependente este interzis a se consuma apă plată din pet.

Nimeni nu a calculat câți bani cheltuim pe apă plată în 10 ani, dar noi am calculat: o familie cheltuie în 10 ani aproximativ 15.000-20.000 de euro. Cumpărând un filtru de apă, vă rămân bani pentru concedii. Apa este cea mai importantă.

Noi suntem 70% apă, așa încât este foarte important să bem o apă de calitate pentru a ne hidrata inima, creierul și restul organelor, nu doar pielea. Plăcile de titan placate cu platină 99,97% schimbă structura apei de la robinet care are în mod normal 20 de molecule, transformând-o într-o apă cu grupări moleculare mai mici de 4 molecule, ceea ce o face să fie mult mai hidratantă decât orice altă apă din comerț.

Sunt eliminate microorganisme precum ciuperci, bacterii, virusuri, protozoare, chisturi, drojdii, spori. Mineralele sănătoase se păstrează, nu este necesară remineralizarea apei ca în cazul osmozei inverse. Sunt eliminate doar mineralele nesănătoase: mercur, arsenic, clor, cadmiu.

Apa alcalină ajută mamele însărcinate să evite grețurile și favorizează dezvoltarea unui bebeluș sănătos. În timpul perioadei inițiale de sarcină, corpul mamei pierde o mare cantitate de minerale alcaline. Colectarea acestor minerale pentru construirea placentei are drept rezultat creșterea acidității în corp, provocând grețurile matinale. Dacă organismul are rezerve alcaline, organismul nu va mai fi nevoit să caute minerale alcaline în dinți sau oase. Având rezervele alcaline adecvate, mama nu va mai simți obișnuitele grețuri matinale din timpul sarcinii.

Apa alcalină tratează acidoza, repară daunele provocate de radicalii liberi, ajută împotriva deshidratării pielii, asigură o hidratare rapidă și completă, neutralizează radicalii liberi și elimină aciditatea din corp.

Care este cauza îmbătrânirii? Cauza îmbătrânirii este datorată unui nivel insuficient de bicarbonați în organism. Apa alcalină furnizează bicarbonați în organism pentru neutralizarea acizilor. Consumul de apă alcalină microstructurată previne apariția bolilor și întârzie procesul de îmbătrânire, oferă minerale esențiale, promovează fluxul sangvin normal și menține valoarea pH-ului din sânge la o valoare de aproximativ 7,36 (ușor alcalin).

Prețul unui aparat diferă în funcție de model, de la 2700 la 4.000 euro. Toate aparatele sunt la fel de bune, indiferent de modelul ales. Puteți achiziționa un aparat în rate cu doar 135 euro rata lunară, fără dobânzi. Există și aparate pentru duș, care scot clorul din apă și care vă păstrează părul și pielea hidratate.

Filtrele au 5 ani garanție, post-garanție și o durată de viață de minimum 25 de ani. Filtrul este ușor de instalat, se pune doar în priză, iar în cazul în care doriți să vă mutați, îl puteți lua cu dumneavoastră.

Peste treizeci de ani de studii clinice au demonstrat că apa alcalină ajută la îndepărtarea radicalilor liberi din organism, precum și la reactivarea celulelor importante, inclusiv a ADN-ului. Întărește sistemul imunitar și sporește puterea de autovindecare a organismului.

Studiul lui Otto Warburg, pentru care a primit premiul Nobel, demonstrează că „țesuturile canceroase sunt acide, în timp ce țesuturile sănătoase sunt alcaline”. El a demonstrat că și celulele canceroase sunt anaerobe, adică se dezvoltă în absența oxigenului liber și numai în condiții de aciditate. „Toate celulele normale au nevoie urgentă de oxigen. Celulele canceroase sunt cauzate de respirația celulară defectuoasă, datorată lipsei de oxigen”. În lucrarea sa „Metabolismul tumorilor”, Warburg arată că toate tipurile de cancer prezintă două condiții esențiale: acidoza și hipoxia (scăderea de oxigen în țesuturi). El explică și că lipsa de oxigen împiedică complet desfășurarea adecvată a procesului de ardere în celulă, drept pentru care crearea celulelor sănătoase devine treptat imposibilă, alături de arderea energiilor și eliminarea resturilor.

Apa alcalină ajută și la eliminarea grăsimii depuse, îndepărtând acizii. Alimentația actuală este plină de alimente și băuturi acide, care ne îmbolnăvesc organismul scăzând pH-ul. Consumul zilnic de apă alcalină ajută la pierderea în greutate a persoanelor supraponderale, datorită echilibrului intern care se restabilește.

Apa alcalină ajută la alcalinitatea corpului, având un rol important în tratarea gastritei și a ulcerului. Ajută în tratarea și închiderea rănilor în piciorul diabeticului, în acnee, erupții cutanate, roșu în gât (se face gargară cu apă acidă). În viață poți cheltui banii pentru a preveni bolile sau îți poți cheltui banii la doctori ca să-ți vindec bolile. Prevenția e cea mai bună opțiune!

Apa îmbuteliată în sticle de plastic conține BPA, ftalați, toxine care

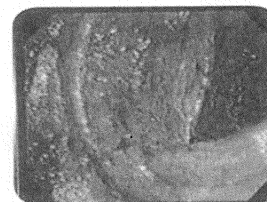
s-au dovedit a fi periculoase pentru sănătatea umană. Anual consumăm 1.500 de sticle de plastic în fiecare secundă. Aruncăm suficiente sticle de plastic pentru a face înconjurul Pământului de 4 ori anual. Plasticul necesită 1.000 de ani pentru a se dezintegra complet. Pământul și oceanele se sufocă de atâta plastic. Mor animale și se distruge ecosistemul din cauza plasticului. Apa îmbuteliată nu este nici mai sigură și nici mai curată. Jumătate din apa îmbuteliată este, de fapt, apă potabilă ce a fost în prealabil filtrată. Haideți să salvăm împreună Pământul! Spune NU sticlelor de plastic!

Dr. Gerald Bresnahan vă recomandă o dietă alcalină și apa alcalină: „Sute de pacienți au avut rezultate remarcabile în urma consumului de apă alcalină”

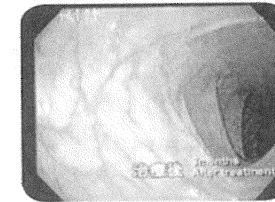
Dr. Hiromi Shinya recomandă în cărțile sale „Enzima-miracol” și „Enzima întineririi” consumul de apă alcalină. Acesta este recunoscut internațional ca fiind un pionier în crearea de tehnici moderne de colonoscopie. Ca specialist gastro-intestinal, a realizat peste 370.000 de proceduri de colonoscopie și a văzut cum colonul se curăță complet după 3 luni de consum de apă alcalină. Apa alcalină conține minerale, precum calciu, sodiu, potasiu și magneziu. Spre deosebire de alte sisteme de filtrare, filtrele de apă alcalină Enagic păstrează mineralele bune pentru sănătate. Iată cum arată colonul după 3 luni de consum de apă alcalină:

Apa activată conține hidrogen activ, ceea ce face ca apa să aibă o

DUPĂ TREI LUNI DE TRATAMENT



ÎNAINTE



DUPĂ

putere curativă.

„Când concentrația de hidrogen activ din corp este ridicată, se produce o reacție cu oxigenul activ, transformând-o în apă curată”. Prof. univ. Shirahata

Numeroase studii științifice demonstrează că apa alcalină a fost

folosită pentru atenuarea cangrenei în extremitățile inferioare cauzate de diabet.

Clorul este un dezinfectant care se adaugă în apa de la rețea. El este absorbit de piele în timp ce facem duș. Un studiu din SUA demonstrează că acea cantitate de clor absorbită de corp în timpul unei băi sau a unui duș timp de 15 minute este echivalentul unui litru de apă cu clor pe care îl bem. La o temperatură de 40 de grade Celsius, pielea absoarbe cel mai ușor clorul din apă. Filtrul pentru duș produce apă minerală ionizată pentru băi și dușuri, elimină complet clorul rezidual și chimicalele existente în apa de la robinet. Filtrul conține un amestec de componente naturale și minerale specifice izvoarelor termale. Bucurați-vă de efectul apei minerale ionizate și de senzația de a sta într-o baie termală. Filtrul conține ingrediente atent selecționate, care au efecte benefice asupra pielii. Printre acestea se numără „tuful” adus din Japonia. Efectul relaxant este întărit, de asemenea, și de o rocă, care îi conferă apei caracterul ușor alcalin, hrănitor pentru piele.

În cazul sportivilor, corpul produce acid lactic și acid piruvic. Cu cât consumați mai multă apă alcalină, cu atât veți putea elimina mai repede acizii din țesutul muscular. Recuperarea va fi mai rapidă, iar microcicatricele din mușchi vor fi reduse. Mușchii dumneavoastră vor căpăta energie. Apa alcalină neutralizează deșeurile metabolice acide mai rapid, reducând posibilitatea apariției de leziuni. Mușchii oferă rezultate bune, atunci când au un anumit nivel de pH. Când pH-ul scade, corpul încearcă să se echilibreze și să se întoarcă la un pH neutru. Pentru aceasta, se hrănește cu minerale precum calciul și magneziul. Din acest motiv, atleții trebuie să se alimenteze zilnic cu calciu și magneziu, evitând astfel apariția crampelor musculare. Prin folosirea apei alcaline înainte sau după ce faceți sport, corpul dumneavoastră nu va mai avea nevoie de calciu sau magneziu.

Apa alcalină atenuează și dermatita atopică aflată într-un stadiu avansat și ajută în caz de hemoroizi.

Dacă te-ai săturat să cari apă și să bei apă din sticle de plastic cu toxine... schimbă-ți apa, schimbă-ți viața! Alege să te hidratezi corect.

Invitație: Te invităm la o prezentare gratuită în toate centrele din țară, poți testa gratuit apa alcalină pe o perioadă de 30 de zile, poți cumpăra aparatul în rate fără dobândă, fără bancă. Apa potabilă de la orice sursă de alimentare poate deveni o apă de calitate superioară prin

filtrare și ionizare cu ajutorul filtrelor de apă alcalină. Dacă vrei prezentarea video sună la telefonul de mai jos:

Comenzi filtre de apă în țară și străinătate

L-D 8.00-22.00

Tel: 0740.12.16.77

Capitolul 4

Onco-Fitoterapia

Metoda **Detox Nutri Fit** este o metodă brevetată și o marcă protejată, dezvoltată și creată de Văduva Marius și Văduva Annemarie în cadrul Clinicii Detox Nutri Fit.

Ce este Onco-Fitoterapia?

Onco-Fitoterapia va fi o viitoare ramură a fitoterapiei care se va ocupa de mijloacele de prevenire și combatere a cancerului cu ajutorul plantelor anticancerigene. Momentan suntem pionieri pe acest domeniu ca și în Onco-Nutriție. Mai mult ca sigur că în următorii ani o să găsiți această definiție și în dicționare. Am inventat acest cuvânt din asocierea cuvântului „oncologie” cu „fitoterapie”, deoarece este mult mai mult decât fitoterapie. Suntem mândri că suntem formatorii primei generații de Onco-Fitoterapeuți.

Plante care luptă natural cu cancerul

Salvestrolii

Salvestrolii sunt substanțe cu gust amar, prezente în cantități relevante doar în legume, plante și fructe cultivate organic. Salvestrolii aparțin fitoalexinelor și sunt compuși pe care plantele le sintetizează pentru a se proteja împotriva agresorilor cum ar fi: ciuperci, virusuri, bacterii, lumina UV și insecte. Pentru om, salvestrolii au un efect de inhibare a cancerului.

Salvestrolii identifică și atacă doar celulele canceroase, fac obiectul unei descoperiri de geniu, brevetată în Marea Britanie. Au fost testați în laboratoarele de cercetare pe celule tumorale umane și s-a constatat că salvestrolii identifică și omoară celulele tumorale în toate tipurile de cancer, indiferent de stadiul în care se află.

Capacitatea citostatică a salvestrolilor se activează prin interacțiunea cu enzima CYP1B1, produsă doar de celulele canceroase. Salvestrolii acționează doar asupra celulelor tumorale, fără afectarea celulelor sănătoase.

În condițiile agriculturii moderne, nu mai reușim să obținem din alimentație decât 10% din necesarul de salvestroli utili pentru împiedicarea dezvoltării și înmulțirii celulelor tumorale.

Savanții Dan Burke și Gerrald Potter au elaborat o metodă complexă de identificare și izolare a salvestrolilor din plante și au creat două formule concentrate cu acțiune puternic antitumorală.

Salvestrolii previn cancerul și distrug celulele tumorale încă de la apariția lor.

Salvestrol Platinum 2000 este destinat fazelor curative în stadiile avansate ale afecțiunilor tumorale, fiind mult mai puternic decât Salvestrol Shield 350, care se poate administra preventiv sau doar în stadiul 1.

Salvestrolii sunt citostatice naturale

Salvestrol este un complex natural conceput de cercetători ce activează în domeniul oncologiei. Ingredientele folosite în realizarea acestui produs sunt 100% naturale, dintr-un complex de fructe, incluzând extract de portocală amară, extract de afin, extract de mure, extract de struguri și excipienți din făină de orez.

Niciun fruct utilizat nu a fost modificat genetic, tratat cu pesticide sau agenți fungicizi. Produsul este ambalat în capsule vegetale. Luând în considerare ingredientele active ce intră în alcătuirea suplimentului alimentar Salvestrol, acesta acționează în mod profilactic și terapeutic asupra organismului nostru prin:

- Salvestrol este un supliment alimentar ce contribuie la susținerea sănătoasă a sistemului nostru imunitar, având astfel capacitatea de a contribui la lupta împotriva unor numeroase afecțiuni de la nivelul organismului.

- Ajută la prevenirea apariției afecțiunilor cancerigene.

- Suplimentul Salvestrol este considerat un produs adjuvant în cazul unor numeroase forme de cancer.

Afecțiunile cancerigene au legătură cu mutațiile subtile de la nivelul genelor organismului nostru, care sunt ocupate cu reproducerea celulelor ce sunt utile pentru întreținerea activităților de zi cu zi. Însă acest proces poate avea deficiențe, pierzând câte o parte din genă. Astfel, ceva de la nivelul celulei ce funcționează corespunzător conduce la apariția unei mutații genetice, pe care sistemul nostru imunitar nu o identifică și nu știe în ce mod să reacționeze în fața acesteia.

Procesul de mutație se produce în fiecare zi, practic, la nivelul organismului nostru au loc 70 de milioane de multiplicări, pe parcursul cărora există riscul să se producă anumite erori la nivelul codului ADN. În acest mod, celula cu eroare nu va recunoaște codul și nu va ști în ce mod să reacționeze. Ea poate fi anihilată de către sistemul nostru imunitar sau se poate transforma într-o celulă canceroasă.

În plus, mutațiile genetice pot să apară și din cauza distrugerii ADN-ului unei celule de către un agent agresiv, cum ar fi razele UV ori radicalii liberi.

O dietă echilibrată, efectuarea unor exerciții fizice, evitarea situațiilor stresante sunt doar câteva idei pentru a contribui la prevenirea apariției unor astfel de afecțiuni. În acest sens, se pot administra și suplimente alimentare ce conțin ingrediente benefice care ajută la prevenirea afecțiunilor cancerigene și care susțin sănătatea sistemului nostru imunitar. Din acest motiv, Salvestrol este un supliment nutritiv ce vine în ajutorul dumneavoastră și este recomandat pentru capacitatea sa de a contribui la prevenirea cancerului.

Pelinița

Un studiu medical arată că artemisinina, o substanță izolată din peliniță, poate **ucide 98% din celulele canceroase** în doar 16 ore. Amestecarea cu fier amplifică efectul. Fără fier reduce celulele canceroase doar cu 28%, dar este mult mai sigur așa pentru dumneavoastră. Eu nu am luat fier și nici nu recomand fierul. Celulele canceroase adoră fierul, mănâncă fierul și odată cu fierul ingerează și substanța care le omoară. Dacă vreți totuși să luați fier, atunci **să utilizați un fier non-hem care nu este de origine animală. Fierul provoacă metastaze. Suplimentele cu fier sintetic sunt interzise.**

Celulele canceroase acumulează mai mult fier decât alte țesuturi. Atunci când artemisinina ajunge în corp, acolo unde întâlnește un exces de fier în celule, eliberează două molecule de oxigen, care formează radicali liberi ce sunt atât de puternici, încâtucid celula care conține foarte mult fier.

Artemisinina, substanța activă din pelinul dulce, a fost izolată și testată în 1972, la Washington University, de către savanții Henry Lai și Narendra Singh și certificată ca un antimalaric eficient, fiind ulterior folosită pentru tratarea malariei la soldații care luptau în războiul din Vietnam.

Potrivit rezultatelor ultimelor cercetări științifice, substanța-minune extrasă din pelinul dulce blochează și inactivează evoluția celulelor maligne în cancerele de colon, în cele de sân, de prostată și de rinichi, precum și în melanoame, și au fost raportate reușite terapeutice și în tratamentul tumorilor cerebrale și al celor de pancreas, cunoscute ca având o evoluție galopantă.

Se consideră că pentru activitatea anticancerigenă a *artemisininei* și a derivaților săi este necesară prezența grupării endoperoxid, care provoacă leziuni moleculare și apoptoză celulară.

Cancerul de sân – într-un studiu s-a investigat efectul anticanceros și antimetastatic al artemisininei și al unui amestec de polifenoli pKAL izolați din „*Artemisia annua*” asupra unei culturi celulare cu cancer de sân. Rezultatele au sugerat că pKAL poate acționa ca agent terapeutic în metastazele din cancerul de sân prin inhibarea aderării celulelor canceroase la celulele endoteliale venoase. Studiu: Ko YS, Lee WS, Panchanathan R, Joo YN, Choi YH, Kim GS, et al. Polyphenols from *Artemisia annua* L. Inhibit Adhesion and EMT of Highly Metastatic Breast Cancer Cells MDA-MB-231. *Phytother Res.*2016; 30(7): 1180-8.

Cancerul de prostată – tratamentul pe termen lung cu *Artemisia annua*, combinat cu bicalitumidă a determinat o îmbunătățire remarcabilă a carcinomului de prostată metastazat. Studiu: Michaelsen FW, Saeed ME, Schwarzkopf J, Efferth T. Activity of *Artemisia annua* and artemisinin derivatives, in prostate carcinoma. *Phytomedicine.* 2015; 22(14): 1223-31.

Osteosarcom – extractul de „*Artemisia annua*” scade rata de proliferare și metastazare a celulelor osteosarcomului și promovează apoptoza celulelor tumorale. Studiu: Tang C, Zhao Y, Huang S, Jin Y,

Liu J, Luo J, et al. Influence of Artemisia annua extract derivatives on Proliferation, apoptosis and metastasis of osteosarcoma cells. Pak J Pharm Sci. 2015; 28(2Suppl): 773-9.

Melanom – „Artemisia annua” inhibă proliferarea celulelor melanomului într-o manieră legată de concentrația și creșterea supraexprimării atât a Bax, cât și a citocromului C. În acest fel s-a demonstrat potențialul anticanceros al compușilor săi activi în melanom. Studiu: Rabe ST, Emami SA, Iranshahi M, Rastin M, Tabasi N, Mahmoudi M. Anti-cancer properties of a sesquiterpene lactone-bearing fraction from Artemisia khorassanica. Asian Pac J Cancer Prev. 2015; 16(3): 863-8.

Siguranța și eficacitatea unui supliment alimentar derivat din „Artemisia annua” au fost investigate în osteoartrita (OA) șoldului sau genunchiului. Această plantă s-a dovedit a avea potențial antiinflamator și analgezic în OA. Scăderea durerii pe parcursul administrării de artemisinină (ART 150 mg x 2/zi, timp de 13 săptămâni) este confirmată clinic. Studiu: Stebbings S, Beattie E, McNamara D, Hunt S. A pilot randomized, placebo-controlled clinical trial to investigate the efficacy and safety of an extract of Artemisia annua administered over 12 weeks, for managing pain, stiffness, and functional limitation associated with osteoarthritis of the hip and knee. Clin rheumatol. 2016; 35(7): 1829-36.

Max Planck Institute of Colloids and Interfaces din Potsdam (Germania) a anunțat colaborarea cu compania americană ArtemiLife Inc. și un grup de cercetători din Danemarca și Germania pentru a testa eficiența unui extract din „Artemisia annua” și a derivaților de artemisinină împotriva virusului SARS-CoV-2, pe culturi de celule.

Studiile inițiale, efectuate în China, au arătat că în anul 2005, extractul alcoolic de pelin dulce „Artemisia annua” a fost clasat ca al doilea remediu natural din punct de vedere al eficienței în tratamentul SARS-CoV.

La fel ca tulpina de coronavirus implicată în epidemia de SARS de la începutul anului 2005, SARS-CoV-2 este membru al aceleiași subgen. SARS-CoV-2 este unic printre beta-coronavirusurile cunoscute, prin încorporarea unui loc de clivaj polibazic, caracteristică recunoscută pentru creșterea patogenității și a transmisibilității.

Având în vedere asemănările dintre cele două tipuri de coronavirus,

s-a evaluat posibilitatea testării extractelor vegetale și a derivaților de artemisinină împotriva noului coronavirus. Studiu: Innovation report. Artemisia annua to be tested against COVID-19.

Mangosteen

Arbore tropical din insulele Sunda și Mollucas din Indonezia. Fructele mangosteen-ului au coaja roșie, iar miezul parfumat are, pentru unii, gust de lămâie și piersică, iar pentru alții, de struguri foarte dulci. Produsul conține o mulțime de enzime care ajută la absorbția de substanțe nutritive, stimulează digestia și reglează procesele de secreție. Mangosteen exercită o puternică acțiune antiinflamatoare și antimicrobiană, inhibă creșterea microorganismelor patogene în intestin și normalizează funcționarea tractului gastro-intestinal. Fructele acestui arbore sunt bogate în acizi organici care ajută în lupta cu excesul de greutate, fără a dăuna sănătății. Astfel, acidul hidroxicitric scade producția de grăsimi și carbohidrați, blocând enzima corespunzătoare.

Consumul de mangosteen reface balanța acido-bazică și îmbunătățește starea generală a organismului. Menține nivelul adecvat de colesterol sangvin. Efectele sale antioxidante ajută la îndepărtarea radicalilor liberi periculoși, **scăzând incidența carcinoamelor și fiind de un real folos în terapiile antitumorale.** Mangosteen-ul protejează mușchiul inimii și menține funcționarea normală a sistemului vascular, reduce inflamația, durerile și deformarea încheieturilor în artrită, dureri musculare și articulare și menține flexibilitatea articulațiilor și contribuie la păstrarea unei activități optime a cristalinului și a acuității vizuale.

Pe parcursul câtorva săptămâni, mangosteen-ul este capabil să întinerească organismul. Contribuie la echilibrul dintre starea fizică și cea psihică, în plus, crește rezistența organismului față de boli, reduce nivelul colesterolului sangvin și are rol protector împotriva stresului.

Tămâia – Boswellia Serrata

Tămâia este rășina unui arbore care crește spontan în Asia de Sud-Est, folosit în medicina tradițională de mai bine de 4.000 de ani și care în ultimii zece-douăzeci de ani a devenit obiectul a sute de studii medicale moderne. Această plantă este o adevărată revelație în terapie, fiind utilizată în tratarea câtorva dintre cele mai grave boli ale zilelor noastre, cum ar fi cancerul, astmul, tulburările de memorie și raționament ori bolile articulare cronice. Gama de afecțiuni unde tămâia este folosită cu succes este uimitor de mare. Conform tuturor cercetărilor de până acum, **acidul boswellic din tămâie este unul dintre cei mai activi agenți antitumorali cunoscuți**. Cum acționează el? Pe mai multe căi, dar cel mai cunoscut mecanism este acela de atacare selectivă a celulelor canceroase. Spre deosebire de citostaticele de sinteză, care afectează atât celulele maligne, cât și pe cele sănătoase, extractul de tămâie provoacă distrugerea doar a celulelor care au suferit mutații.

În ce tipuri de cancer este eficient acidul boswellic?

Acțiunea sa a fost testată în afecțiuni oncologice cu peste 40 de localizări. Menționăm eficiența sa în cancerul la sân, de colon, de rect, pancreatic, hepatic, la vezica urinară, la stomac, la creier (meningiom, neuroblastom, gliom), bucal, faringian, esofagian, pulmonar. Conform datelor existente, extractul de tămâie este activ și contra leucemiei, mielomului, limfoamelor maligne. În medicina tradițională sunt semnalate rezultate încurajatoare, prin folosirea internă a tămâii și externă a uleiului volatil integral de tămâie în toate tipurile de cancer.

Mai este de notat și folosirea extractului de tămâie ca adjuvant în radioterapia folosită în cancer. Acest remediu reduce cu 60% edemele care apar după iradierea terapeutică, ajută la protecția țesuturilor sănătoase, stimulează eliminarea țesuturilor și fragmentelor de țesut moarte, precum și refacerea organismului pe ansamblu.

Vâscul

Vâscul, această plantă-parazit care se dezvoltă pe ramurile unor pomi fructiferi și arbori precum stejarul, ulmul, pinul sau mărul, are o mare

putere terapeutică, recunoscută din cele mai vechi timpuri.

Vâscul întărește sistemul imunitar, scade tensiunea arterială, reglează tulburările cardiace și este eficient în dereglările hormonale. **Vâscul mai are proprietatea de a inhiba creșterea tumorilor canceroase.**

Extractul de vâsc este unul dintre cele mai studiate preparate anticancer, iar în unele țări europene, printre care Germania și Elveția, chiar este prescris pacienților. Studiile în laborator au arătat că vâscul distruge celulele canceroase, extractul fiind cel mai frecvent injectat - subcutanat, intravenos sau direct în tumoră.

În 2008, Ivelisse Page (37 de ani), mamă a patru copii, a fost diagnosticată cu cancer de colon. Medicii i-au extirpat o porțiune din colon și 28 de ganglioni limfatici. Mai târziu, în același an, tânăra a primit o veste devastatoare: cancerul s-a extins la ficat, iar medicii nu i-au dat mai mult de 8% șanse de supraviețuire, ei eliminând 20% din ficat.

Tânăra a dorit să încerce și terapia cu vâsc și dr. Luis Diaz, medicul oncolog care i-a prescris chimioterapia, a fost de acord. Mare i-a fost uimirea când la o vizită ulterioară, el a văzut cât de mult s-a îmbunătățit starea femeii. „Am observat cât de bine se simțea după ce a început terapia cu vâsc. Aceasta este o caracteristică universală. Am văzut asta la toți pacienții cărora li se administrează extractul de vâsc. Prind culoare, au mai multă energie”, a povestit medicul.

De la operația pe ficat, Page nu a trebuit să mai suporte nicio intervenție și după un timp a fost considerată vindecată. Ea crede că, în cazul ei, reușita este rezultatul unei combinații perfecte între chirurgie, dietă, exerciții fizice și extractul de vâsc.

Extractul de vâsc reduce efectele chimioterapiei și radioterapiei și îmbunătățește starea emoțională a pacientului – aceștia sunt mai puțin îngrijorați, mai puțin deprimați.

Se recomandă consultarea Onco-Fitoterapeutului înainte de începerea oricărui tratament cu vâsc.

Fitoterapeuții spun că vâscul de pe plop, salcie, tei, nuc, frasin, arțar, paltin și salcâm este foarte toxic, fiind contraindicată utilizarea lui internă. În schimb, vâscul de pe măr, prun, gutui, păr, măr pădureț, pin și brad are o toxicitate mult mai redusă, de aceea, el se recomandă ca adjuvant în diverse afecțiuni. Pentru tratamentele externe, poate fi folosit orice fel de vâsc.

Astragalus

Astragalusul este una dintre cele mai complexe plante medicinale, cuprinzând o combinație complexă de polizaharide, glycoside triterpene, flavonoizi, aminoacizi și minerale trasoare. Administrat în doze terapeutice, astragalus reface până la normal numărul de celule T (LT-killer, o formă specifică de celule albe) care mănâncă celulele canceroase.

Recomandăm două pastile/zi de 500 mg, după masă 1-0-1.

Are proprietăți imunostimulatoare, determină creșterea sintezei de SOD la nivel hepatic. **Obligatoriu de luat în leucemie, limfoame, mielom multiplu.**

Nu se administrează dacă aveți febră sau dacă în afară de cancer, pacientul mai are o altă boală autoimună. Polizaharidele din astragalus stimulează activitatea corticală a pituitarei adrenale și reface numărul de celule roșii fabricate în măduva oaselor în cazul leucemiilor. S-a mai demonstrat, de asemenea, că astragalusul stimulează producția proprie de interferon a organismului, fiind astfel util în tratarea bolii Alzheimer, hepatita C, suport pentru chimioterapie și întărirea funcției imunitare.

Astragalusul (*Astragalus membranaceus*) este utilizat de mii de ani în medicina tradițională chineză, uneori în combinații cu alte imunostimulatoare. Astragalusul conține antioxidanți specifici care protejează celulele împotriva degradării de către radicalii liberi, ce sunt produși ai conversiei energetice la nivel celular.

Astragalusul are o acțiune deosebită în protejarea și întărirea sistemului imunitar în general și are acțiuni foarte clare în boli specifice. Pentru sistemul imunitar stimulează limfocitele LT-killer și celulele „ucigașe naturale” NK Natural killer.

Odată trezite limfocitele, lupta cu cancerul e ca și câștigată, se mărește producția de imunoglobuline (IgA, IgG). Spectrul de acțiune imunostimulator e însă mult mai larg, incluzând: gripa, infecții ale tractului respirator, hipertensiune arterială, inflamații, diabet, boli hepatice, inclusiv hepatita C, cancer.

Are, de asemenea, activități antivirale (inclusiv virusurile de hepatită), antibacteriene (inclusiv diferite forme de streptococ), antiinflamatoare, diuretice (ajută la eliminarea fluidelor din organism).

În Statele Unite, cercetătorii au condus cu succes investigații care au

ajuns la concluzia că **astragalus poate fi un tratament alternativ pentru persoanele bolnave de cancer al căror sistem imunitar este compromis de chimioterapie și de radioterapie.**

Astragalusul este, de asemenea, un tonic general atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

Scorțișoara

Scorțișoara este unul dintre cele mai vechi condimente cunoscute, fiind menționată în Biblie și folosită în Egiptul Antic. În China, utilizarea acesteia este menționată într-una dintre cele mai vechi cărți de medicină botanică chineză, datată în jurul anului 2.700 î.Hr. Scorțișoara a devenit una dintre primele mărfuri tranzacționate între Orientul Apropiat și Europa.

Extractul de scorțișoară ajută la prevenirea sau chiar la vindecarea bolii Alzheimer.

Un studiu realizat la Universitatea din Tel Aviv a arătat că acest extract a inhibat crearea unor substanțe toxice care au efect nefast asupra neuronilor. Cercetătorii israelieni susțin că extractul de scorțișoară ar putea corecta chiar și defecte locomotorii și ar putea îmbunătăți starea pacienților bolnavi de Alzheimer.

Studiile pe șoareci au arătat că extractul de scorțișoară ajută și în cazul exemplarelor agresive, ducând la un comportament mai docil.

Scorțișoara stimulează memoria, conferă o respirație proaspătă și are un gust plăcut.

Conform unui studiu recent realizat de cercetătorii de la Universitatea Wheeling Jesuit din Statele Unite, persoanele care au mestecat gumă cu aromă de scorțișoară au avut rezultate mai bune la testele de memorie decât cei care au mestecat gumă cu altă aromă sau nu au folosit deloc gumă. Facem doar referire la studiu, nu vă sfătuim să mâncați gumă de mestecat, care este doar... cauciuc plin cu E-uri cancerigene.

Cercetătorii de la Universitatea Nanjing din China au evaluat 122 de plante aromatice din China pentru a stabili eficiența acestora în reducerea acidului uric, cel care declanșează guta și crizele de artrită.

Extractul de scorțișoară Ceylon batoane s-a dovedit a fi cel mai

eficient în inhibarea producerii acidului uric.

Scorțișoara este bogată în mangan, fier, calciu și fibre, dar și componente active numite cinnamaldehyde, acetat și alcool de cinamil, plus o gamă largă de alte substanțe care au rol de antioxidanți în organism. Cinnamaldehyde reduce vâscozitatea trombocitelor.

Are și proprietăți antimicrobiene, fiind studiată pentru abilitatea sa de a ajuta la oprirea creșterii bacteriilor (fungi, inclusiv Candida). În testele de laborator s-a arătat că scorțișoara este aproape la fel de eficientă ca unele medicamente (fluconazol) antifungice.

Proprietățile antimicrobiene ale scorțișoarei sunt atât de eficiente, încât cercetările recente demonstrează că acest condiment poate fi folosit ca o alternativă la conservanții alimentari tradiționali.

Într-un studiu publicat în numărul din august 2003 al International Journal of Food Microbiologie s-a arătat că adăugarea a doar câteva picături de ulei esențial de scorțișoară la 100 ml de supă de morcovi, care apoi a fost ținută la frigider, a inhibat creșterea toxiiinfecției alimentare *Bacillus cereus* patogene pentru cel puțin 60 de zile.

Când bulionul a fost refrigerat fără adaos de ulei de scorțișoară, *Bacillus cereus* a înflorit, în ciuda temperaturii scăzute. În plus, cercetătorii au observat că adăugarea de scorțișoară a acționat nu doar ca un conservant eficient, dar a îmbunătățit și aroma de bulion.

Scorțișoara tratează diabetul. Recent s-a descoperit că scorțișoara echilibrează glicemia, stimulând insulina și joacă și un rol important în prevenirea diabetului.

Numeroase studii făcute în laboratoarele unor universități de prestigiu arată că scorțișoara conține elemente susceptibile de a lupta împotriva diabetului de tip 2. Ea contribuie la echilibrarea glicemiei, stimulând insulina și joacă și un rol în prevenirea diabetului.

Testele au demonstrat o ameliorare a nivelului glicemiei postprandiale (după masă) la pacienții care consumau un gram de scorțișoară pudră pe zi, timp de cel puțin o lună. Este, deci, recomandată diabeticilor și pot folosi fără rezerve acest condiment milenar.

Scorțișoara este bună și pentru slăbire. Scorțișoara reduce cantitatea de lipide, o veste bună pentru toți cei care se află la cură de slăbire.

Scorțișoara are și proprietăți antiinflamatorii și anticoagulante la nivelul trombocitelor. Rezultatele anumitor studii au arătat că o doză

mică de scorțișoară luată zilnic (nu mai mult de șase grame) reduce concentrația de glucoză, trigliceride.

Scorțișoara reduce glicemia, stimulează receptorii de insulină, dar inhibă și o enzimă care altfel i-ar fi inactivat, crescând semnificativ capacitatea celulelor de a utiliza glucoza. Studiile arată că adăugarea de scorțișoară în orezul cu lapte sau în budinca de orez ori griș reduce rata de golire gastrică de la 37% la 34,5% și scade semnificativ nivelul de zahăr din sânge. Chiar și numai un gram din acest minunat condiment este suficient pentru a reduce glicemia cu 20%. Colesterolul și trigliceridele sunt, de asemenea, reduse.

Scorțișoara este un antioxidant foarte puternic, acum șapte ani a avut o valoare de 267.536 de unități pe scala ORAC, acum însă are doar 131.420 de unități. Scorțișoara este mult mai eficientă în compartie cu alte șase mirodenii antioxidante (anason, ghimbir, lemn dulce, mentă, nucșoară și vanilie) sau cu conservanții alimentari chimici BHA (hidroxianisol butilat), BHT (hidroxitoluen butilat) și galat de propil.

Pentru buna funcționare a aparatului digestiv, scorțișoara are un rol important în combaterea indigestiei după mâncăruri grele, în tratarea ulcerelor stomacale, în crampele cu dureri abdominale, diaree, balonări, exercitând o acțiune stimulatorie a secreției salivare și gastrice și a mișcărilor intestinale, mărind pofta de mâncare.

Grație proprietăților antiseptice, scorțișoara împiedică dezvoltarea bacteriilor din stomac și colon, eliminând inflamațiile organelor și țesuturilor interne și riscul cancerului de colon.

În afecțiunile respiratorii, scorțișoara reduce simptomele de răceală, gripă, tuse cronică și răgușeală și distruge germenii care provoacă infecțiile tractului respirator. La bolnavii de gripă asigură un somn liniștit și alină durerile de cap, prin masarea tâmpelor cu ulei.

În bolile cardiovasculare s-a constatat că mierea cu pudră de scorțișoară îmbunătățește circulația sangvină, prin fluidificarea sângelui îngroșat, reface flexibilitatea arterelor și venelor, întărește ritmul cardiac și evită riscul de atac de cord.

Efect calmant: scorțișoara este folosită în mod tradițional pentru tratarea durerii, căci reacționează ca hormonul prostaglandine, ce contribuie la contractarea și relaxarea mușchilor.

Acțiuni benefice se constată și asupra sistemului nervos, prin eliminarea oboselii fizice și intelectuale, atenuarea stărilor de stres

nervos, a migrenelor, în îmbunătățirea memoriei și a funcțiilor cognitive.

Stimulent pentru creier, slăbirea, scăderea colesterolului sau virtuțile antioxidante nu sunt singurele beneficii pe care ni le-ar putea aduce scorțișoara. Doar mirosind acest minunat condiment, activitatea cerebrală este mult stimulată! Mai mulți participanți la un studiu au înregistrat scoruri foarte bune cu privire la sarcinile legate de atenție, memorie sau viteză vizual-motorie după ce au mirosit scorțișoara.

Participanții au fost expuși fie la nici un miros sau la miros de mentă, iasomie și scorțișoară, iar cei din urmă au înregistrat efecte pozitive semnificative asupra funcției cerebrale. Încurajați de rezultatele acestor studii, cercetătorii vor să extindă tratamentul natural cu scorțișoară și asupra bolilor cognitiv degenerative sau asupra celor ce suferă de anxietate.

Folosiți scorțișoara pudră cu generozitate minimum 2-3 lingurițe/zi în cereale integrale dimineața, în salata de fructe, în sucuri, în smoothie-uri.

Acidul alfa-lipoic

Simptomele îmbătrânirii se datorează în principal efectelor nocive ale radicalilor liberi adunați în organism. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, nivelul radicalilor liberi din organism crește, provocând astfel scăderea eficienței în funcționarea celulelor, scăderea energiei și slăbirea sistemului imunitar. Odată cu creșterea nivelului de radicali liberi, scade nivelul de acid alfa- lipoic.

Antioxidant metabolic:

- Foarte eficient în tratarea diabetului zaharat (hiperglicemie)
- Puternic detoxifiant pentru ficat, hepatoprotector (steatoză hepatică, hepatită, ficat obosit)
- Reciclează ceilalți antioxidanți.

Acidul alfa-lipoic ajută la reducerea formării unor substanțe toxice numite produși finali de glicozilare avansată – AGEs (ex.: hemoglobina glicozilată) – ce distrug atât neuronii, cât și terminațiile nervoase.

Prin reducerea AGEs, acidul alfa-lipoic minimizează tulburările neurologice provocate de excesul de glucoză sangvină (tulburări de memorie, parestezii, pierderea echilibrului, tulburări de coordonare,

dureri și atrofii musculare, pareze, transpirații la nivelul toracelui, feței, cefei, hipotensiune ortostatică, senzații de rece, furnicături, mâncărimi, sensibilitate scăzută la nivelul picioarelor), tulburările digestive, tulburările de tranzit intestinal (urinări frecvente).

- Protejează celulele și țesuturile organismului de atacul oxidativ nociv al radicalilor liberi, pe care îi poate neutraliza și elimina. Este singurul antioxidant care acționează atât în mediu apos, cât și într-un mediu lipidic.

- Energizant: acidul alfa-lipoic scade greutatea corporală, dar are și un efect benefic la nivelul utilizării oxigenului în mușchi.

- Neuroprotector, fiind foarte benefic în echilibrarea și funcționarea optimă a sistemului nervos, dar și în ameliorarea polineuropatiei diabetice. La persoanele cu diabet zaharat pot să apară tulburări ale sistemului nervos, care determină diferite tipuri de tulburări senzoriale reprezentate de: senzații de furnicături, înțepături, senzații de arsură ale tălpilor și picioarelor, tulburări de sensibilitate ale picioarelor și senzații de amorțeală. Aceste tulburări afectează în special membrele inferioare, dar pot afecta și unele părți ale sistemului nervos autonom. Acidul alfa-lipoic poate contracara aceste efecte. Îmbunătățește funcțiile cerebrale, în special memoria.

Recomandăm capsule de 300 mg, în doză maximă de 3 capsule/zi 1-1-1 sau o capsulă/zi dacă luăm și Omega-3 lichid.

Dacă apar dureri de stomac sau reflux gastro-esofagian, se va micșora doza la o capsulă/zi. Dacă durerile persistă, se va suspenda acidul lipoic.

Pau d'Arco

Pau d'Arco sau „arborele furnicilor” (Tabebuia Altissima, Tabebuia Avellanadae, Tabebuia Impediginosa) este un arbore din America de Sud și Centrală din a cărui scoarță se obține un puternic antibiotic natural. Arborele crește foarte înalt, ajunge la 45 de metri înălțime și 2 metri în diametru și arată foarte bine, mai ales când înflorește. Una dintre speciile de Pau d'Arco are niște flori roz extraordinar de frumoase, de aceea a fost denumită și Pink Lapacho și este utilizată ca arbore decorativ în spațiul urban.

Denumirea de „arborele furnicilor” provine de la faptul că în cavitățile ramurilor acestui copac trăiesc furnici. Iar denumirea Pau d'Arco vine de la întrebuințarea lemnului de lapacho în confecționarea arcurilor de către indieni. Scoarța arborelui este utilizată în scopuri medicinale de mii de ani, proprietățile plantei fiind cunoscute foarte bine de incași. Aceștia utilizau scoarța pentru calitățile sale antibiotice (malaria, diverse infecții, boli respiratorii, pentru tratamentul rănilor etc.), dar și ca un puternic imunostimulator, asemănător echinaceii în Asia.

Cercetătorii au descoperit că partea dinspre interior a scoarței copacului amazonian Pau d'Arco (*Tabebuia impetiginosa* sau *avellanedae*), uneori denumit și lapacho, conține naftachinone, care sunt foarte puternice în lupta contra infecțiilor. Se pare că naftachinonele omoară bacteriile și virusurile. În plus, testele de laborator au demonstrat că Pau d'Arco are proprietăți antifungale la paritate sau chiar mai puternice decât medicamentele de sinteză. Pau d'Arco este eficient în combaterea infecțiilor vaginale (cauzate de *Candida*), precum și în infecțiile fungale la laba piciorului.

Pau d'Arco este folosit cu succes și în multe cazuri de cancer și alte afecțiuni, cum ar fi bronșita cronică, sindromul de oboseală cronică. Dr. Daniel B. Mowry, care a studiat Pau d'Arco, afirmă că **Pau d'Arco a produs dispariția ale cancerului fără efecte secundare.**

Conform raportului Centrului Medical de la Universitatea din Maryland (SUA), există acum o bază științifică confirmând folosirea tradițională a Pau d'Arco pentru: dureri, artrită, inflamații ale prostatei (prostatită), dizenterie și diferite forme de cancer, precum și în combaterea unor afecțiuni mai rare, cum ar fi Herpes Simplex, boli parazitice, cum ar fi schistosomiasis, bruceloza, inflamația cervixului (cervicita) și, de asemenea, în combaterea vaginitei.

Principala substanță activă din scoarța arborelui – lapachol – a fost descoperită încă de la sfârșitul secolului al XIX-lea. De atunci, compoziția plantei a fost intens studiată de către oamenii de știință și în prezent sunt cunoscute multe principii active ale scoarței de Pau d'Arco care au făcut ca aceasta să fie recunoscută de către oamenii de știință și medici (mai ales din America de Sud, dar și SUA) pentru următoarele proprietăți:

Acțiune antibacteriană – datorită lapacholului, împiedică

multiplicarea bacteriilor (stafilococ, streptococ, brucella etc.), acțiune antivirală (herpes, virus gripal, viroze respiratorii etc.).

Acțiune antimicotică – datorită substanței numite xilidină, care împreună cu lapachol împiedică dezvoltarea ciupercilor (*Candida*, *trichofiton* etc). Seleniul și Vitamina C potențează acțiunea scoarței de arborele furnicilor.

Acțiune anticancerigenă - Un studiu realizat de Dana-Farber Cancer Institute din Boston a descoperit ca beta-lapachone, un compus din ceaiul Pau d'Arco, este un compus care ar trebui adăugat la chimioterapia cancerului, în special pentru cancerul de prostată. Un alt studiu din 2002 a concluzionat că beta-lapachone este una dintre substanțele anticanceroase ce arată o promisiune pentru chimioterapie, având un potențial antineoplazic. Acest compus a provocat moartea celulelor canceroase la șoareci, fără reacții adverse negative.

Acțiune antiparazitară – creează un mediu nefavorabil pentru paraziți și împiedică înmulțirea acestora (a fost demonstrat că are efecte chiar și în cazul paraziților din genul *plasmodium* care cauzează malaria). Se utilizează cu succes în programele de fitoterapie antiparazitară.

Proprietăți imunomodulatoare – mărește rezistența nespecifică a organismului, ajută chiar și în cazul alergiilor și afecțiunilor autoimune.

Are acțiune antiinflamatoare, acțiune ușor analgezică, **acțiune antitumorală (demonstrată în laborator)**, acțiune antileucemică, subțiază sângele, acțiune antireumatică, diminuează secrețiile glandelor sebacee.

Acai

„Acai” în traducere liberă înseamnă „fructul care elimină apa”. Fructele sale, asemănătoare cu afinele noastre, sunt considerate partea cea mai importantă a plantei și sunt incluse la ora actuală într-o multitudine de studii nutriționale privind beneficiile pe care le-ar putea oferi. Aceste fructe sunt rotunde, de aproximativ 2,5 cm, au o coajă de culoare purpurie închisă și un miez galben în jurul unei singure semințe.

Îmbunătățirea funcției cognitive

Afecțiunile cerebrale legate de vârstă, precum boala Alzheimer și boala Parkinson, nu au nici un remediu, însă cercetările sugerează că dietele bogate în antioxidanți și compuși polifenolici antiinflamatori pot scădea riscul acestor boli.

Mai exact, antocianina antioxidantă, care este abundentă în fructele de acai, poate scădea stresul oxidativ și inflamația, promovând sănătatea creierului. De asemenea, s-a dovedit că antocianinele îmbunătățesc și memoria. Se crede că funcționează prin inhibarea neuroinflamatorie, activarea semnalizării sinaptice și îmbunătățirea fluxului de sânge către creier.

Menținerea sănătății inimii

Consumul de antocianină a fost puternic legat de protecția împotriva stresului oxidativ. Un studiu a descoperit că un consum regulat de antocianine poate reduce riscul de atac de cord cu 32% la femeile tinere și de vârstă mijlocie.

Fibrele și grăsimile sănătoase pentru inimă din acai susțin și sănătatea inimii. Grăsimile sănătoase pentru inimă cresc colesterolul HDL („bun”) și scad colesterolul LDL („rău”).

Mai multe studii au raportat un risc semnificativ mai mic de boli cardiovasculare și o mortalitate cauzală redusă cu un consum mare de fibre. Aportul de fibre oferit de micile fructe reduce, de asemenea, colesterolul LDL.

Aportul de fibre nu este asociat numai cu o incidență mai mică a bolilor cardiovasculare, ci și cu o evoluție mai lentă a bolii la persoanele cu risc ridicat.

Centrul Național de Sănătate Integrativă și Complementară (NCCIH) notează că un consum regulat de fructe de acai poate ajuta la reducerea nivelului de colesterol și zahăr din sânge la persoanele cu greutate în exces.

Proprietăți antitumorale

Fructele de acai conțin pigmenți numiți antocianini, care conferă

anumitor fructe și legume culoarea lor violetă. **Antocianinele sunt antioxidanți care pot ajuta la reducerea riscului de cancer.**

După analizarea a 300 de alimente, fructele de acai au ieșit pe primul loc pentru conținutul lor de antioxidanți. Ele au bătut alte alimente cunoscute a fi foarte bogate în antioxidanți, inclusiv pulbere de cacao, afine și rodii. De fapt, doar **o jumătate de cană de acai conține aproximativ 75.000 de unități antioxidante ORAC. Pentru a învinge cancerul avem nevoie de 100.000 de unități ORAC zilnic.**

Fructele au fost studiate pentru capacitatea lor de a ataca și celulele canceroase, și progresia lentă a bolii. În prezent, dovezile arată că **sunt protectoare împotriva dezvoltării cancerului colorectal** la șoareci.

Deoarece fructele de acai proaspete au o durată scurtă de valabilitate, sunt exportate în principal și disponibile pe scară largă în trei forme principale: piureuri, pulberi și sucuri.

Sucul este încărcat cu antioxidanți, dar este și cel mai bogat în zahăr și lipsit de fibre, deci este interzis în cancer dacă conține zahăr. Iar dacă este filtrat, sucul poate conține mai puțini antioxidanți.

Pulberea de acai oferă cea mai concentrată cantitate de nutrienți, oferind fibre și grăsimi, precum și toți compușii benefici ai plantei. Vă recomandăm să folosiți pulberea de acai bio cu generozitate în sucuri, smoothie-uri, cereale.

Gheara mâtei

Gheara mâtei (*Uncaria tomentosa*) este o liană originară din Peru, care crește de la 400 la 800 m deasupra nivelului mării. Numele de „Gheara mâtei” vine de la spinii ascuțiți care sunt răspândiți câte doi la baza fiecărei perechi de frunze și care arată ca niște gheare de pisică. Cu sute de ani în urmă, indienii foloseau această plantă în medicina tradițională. Gheara mâtei este planta cea mai folosită de către populația din Peru, care fierbe coaja sau rădăcina într-o cantitate mică de apă, timp de 30 de minute și consumă acest decoct de-a lungul unei zile pentru afecțiuni dintre cele mai variate. Gheara mâtei conține cinci categorii de compuși: alcaloizi, polifenoli, triterpene, glicozizi ai acidului quinic și fitosteroli. Cercetări de laborator făcute în țări precum Austria, Germania, Ungaria, Italia, Anglia și Peru au

demonstrat că datorită acestor compuși, planta are proprietăți de întărire a sistemului imunitar, antimicrobiene, **antitumorale**, antiinflamatorii, antialergice și antioxidante.

Gheara mâței are următoarele beneficii:

1. Întărește sistemul imunitar. Gheara mâței stimulează fagocitoza și reactivarea celulelor imunitare în confruntarea cu virusurile, bacteriile și agenții patogeni.

2. **Distruge tumorile canceroase:** studii de laborator au evidențiat faptul că „Gheara mâței” poate fi folosită în terapiile antitumorale pentru că **previne diviziunea celulelor anormale**. Planta s-a dovedit eficientă, **împiedicând dezvoltarea celulelor tumorale și chiar distrugându-le, în cazul cancerului de sân, dar și al leucemiei.**

Există dovezi care arată că Gheara mâței poate fi folosită cu succes în tratamentul multor afecțiuni precum: tumori, artrite, bursite, gută, fibroame, astm, febră, alergii, scleroze multiple, ulceratii, oboseală cronică și depresie, candidoză, paraziți, gastrite, hemoroizi, afecțiuni ale prostatei, diabet, hipoglicemie, sindrom premenstrual, probleme circulatorii, multiple infecții virale și bacteriene, inclusiv SIDA.

3. Ameliorează inflamațiile și durerile produse de artrită. Artrita poate fi una dintre cele mai profunde dizabilități fizice asociate cu îmbătrânirea. Extractul de „Gheara mâței” reduce inflamațiile, dar și durerea și disconfortul cauzate de artrită.

4. Protejează cartilajul: cercetătorii au descoperit că „Gheara mâței” poate proteja cartilajul, țesutul care funcționează ca un amortizor între oase la nivelul încheieturilor. Pierderea cartilajului, care este o problemă caracteristică osteoartritei, apare când puterea de distrugere este mai mare decât cea de regenerare a cartilajului. Atunci când celulele din cartilajul uman au fost expuse interleukinelor 1 beta, substanțele din această plantă au ajutat la restaurarea nivelului de factori de creștere de tipul insulinei, care protejează încheieturile. De asemenea, „Gheara mâței” este benefică și bolnavilor de osteoartrită.

5. Repară ADN-ul: experimente de laborator demonstrează că „Gheara mâței” protejează integritatea ADN-ului. Acesta este vulnerabil în fața atacurilor radicalilor liberi, care pot influența apariția cancerului sau a altor boli extrem de periculoase. Pentru a determina dacă planta poate proteja ADN-ul împotriva stresului oxidativ, cercetătorii au efectuat un studiu pe celule umane epiteliale.

Un extract lichid de „Gheara mâței” a protejat celulele epiteliale împotriva distrugerii provocate de radiația cu ultraviolete.

Tratamentele chimioterapeutice au ca principal dezavantaj distrugerea ADN-ului și a celulelor sănătoase. Atunci când adulții voluntari care urmaseră chimioterapie în trecut au luat extract de „Gheara mâței” timp de 8 săptămâni, au înregistrat scăderi ale distrugerii ADN-ului și îmbunătățiri ale capacității acestuia de refacere.

6. Este eficientă în cazul infecțiilor: eliberează sinusurile, fiind de mare ajutor celor care suferă de infecții recurente. Vindecă infecțiile de gât și urechi în 48 până la 72 de ore, iar picăturile de ceai puse în ochi ajută în cazul conjunctivitelor.

Recomandăm 1-2 pastile /zi după masă.

Distruge celulele leucemice, este foarte bun în cancerul de sân, dar și în celelalte tipuri de cancer. **Nu se administrează în sarcină, deoarece determină contracții uterine.** Precauție la persoanele ulcerose sau cu toleranță minimă a tubului digestiv.

Gheara diavolului

Gheara diavolului este o plantă ierboasă, care crește pe terenuri nisipoase și foarte aride, la altitudini de 500-1.000 de metri, în Africa de Sud, în Namibia și în Madagascar. Are tulpina târătoare, care se înfige în pământul nisipos cu rădăcini foarte puternice, tuberoase. Tulpina este acoperită de frunze alcătuite din 3-5 lobi, de culoare verde, cu nuanțe de gri. Caracteristic frunzelor este că sunt acoperite cu perișori fini, care secretă mucilagii. Floarea este frumoasă, în formă de trâmbiță, colorată pe margini în nuanțe de la roz, la violet sau purpuriu, iar spre centru este gălbuie. Denumirea vine de la fructul său spinos, care are o formă aparte: este oval și încapsulat într-o coajă lemnoasă, cu doi spini centrali mari și două rânduri laterale de 12-16 țepi, în formă de gheară.

Adjuvant în cazul metastazelor osoase cu dureri – mai multe studii de caz arată că un tratament de mare intensitate cu Gheara diavolului, câte 6-8 capsule (a câte 500 mg de extract fiecare) pe zi, reduce durerea în cazul acestei afecțiuni. Se începe cu o pastilă /zi după masă, apoi după o săptămână se pot lua două pastile/zi. Nu se va lua doza mare

mai mult de 2-3 luni. Supradozajul poate determina grețuri și vărsături. Se va evita administrarea înaintea intervențiilor chirurgicale, deoarece scade coagularea sângelui.

Pacienții care au luat această plantă au simțit o ameliorare a durerilor și au luat doze mai mici de calmante de sinteză. De asemenea, **la bolnavii de cancer care au luat rădăcină de „Gheara diavolului” s-a observat o îmbunătățire a apetitului alimentar, a digestiei și a eliminării. Este un anticancerigen potent, topește placa de ateroscleroză, reduce glicemia, dă un dezgust față de fumat. Poate scădea pulsul. Nu va fi administrată femeilor însărcinate, deoarece poate provoca contracții uterine.**

Dureri de spate (sciatică, spondiloză, lumbago) – mai multe studii făcute în Germania și în Franța au demonstrat că tratamentul intern cu Gheara diavolului ajută la eliminarea durerilor și a inflamațiilor la nivelul coloanei vertebrale. Într-un test realizat în 2006, în Germania, unor pacienți cu lombosciatică li s-au administrat 1.400 mg de extract de Gheara diavolului (aproximativ 3 capsule/ zi), vreme de 6 săptămâni. Studiul a relevat scăderea în proporție de 56% a intensității și a frecvenței crizelor dureroase. În alt studiu, dintre pacienții care deja luau antiinflamatoare pentru ameliorarea durerilor de spate, mai mult de 70% au redus dozele sau au eliminat medicamentele de sinteză cu ajutorul tratamentului cu această plantă.

Dureri de cap – se administrează câte o pastilă la două ore, dar nu mai mult de șase pe zi. Este un tratament cu efect analgezic puternic, care reduce sau elimină cefaleea, fără a interfera nefast cu eventualele medicamente de sinteză, cu efect calmant al durerii, luate înainte sau după administrarea plantei.

Dureri menstruale – două substanțe active din această plantă, harpagozida și beta-sitosterolul, au o puternică acțiune antiinflamatoare, antispastică și sedativă, foarte utilă în tratarea dismenoreei. Pentru combaterea crampelor abdominale, a durerilor de ovare sau de cap care apar în timpul menstrelor, se administrează zilnic câte 4 capsule de Gheara diavolului, până la încetarea simptomelor dureroase.

Dureri de dinți – Capsulele cu Gheara diavolului nu ajută la tratarea cariilor sau a abceselor dentare, în schimb, fac mult mai suportabilă durerea, până se ajunge la medicul stomatolog. De asemenea, această

plantă se poate administra ca antiinflamator (ca ajutor sau chiar ca substitut la medicația de sinteză) după extracțiile dentare sau după tratamentele stomatologice. Date experimentale preliminare arată că tratamentele cu această plantă ajută și la întărirea smalțului dinților, prevenind astfel formarea cariilor. Pentru combaterea durerilor de dinți se administrează 4-6 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure nu mai lungi de cinci zile.

Nevralgie de trigemen, nevralgie intercostală – durerile foarte puternice specifice acestor afecțiuni sunt mult ameliorate sau chiar eliminate prin administrarea acestei plante. Se iau 3-6 capsule pe zi, până la dispariția totală a simptomelor. Mecanismul prin care principiile active din Gheara diavolului elimină durerile și inflamația traectelor nervoase nu e pe deplin elucidat, dar este cert că în cele mai multe cazuri, această plantă are efecte calmante cel puțin egale cu cele ale medicamentelor clasice. Același tratament e recomandat și în durerile musculare, și în tendinite.

Adjuvant în entorse, luxații și fracturi – se administrează câte patru capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 4-8 săptămâni. Medicul american Wallace W. Brawley a avut ocazia să experimenteze eficiența acestei plante pe propria sa persoană, atunci când a suferit un accident la nivelul articulației cotului. El a observat că, în urma administrării extractului de Gheara diavolului, i-au scăzut atât durerea, cât și timpul de vindecare a articulației. Incitat de aceste rezultate pozitive, a administrat Gheara diavolului la 38 dintre pacienții săi, cu diverse traumatisme osoase și la nivelul articulațiilor, supraveghindu-i și făcându-le radiografii de control pe tot parcursul tratamentului. Conform observațiilor dr. Brawley, mai mult de 90% dintre pacienți au răspuns pozitiv la tratamentul cu Gheara diavolului, care este un bun adjuvant și în afecțiuni articulare de uzură, cum ar fi coxartroza.

Dispepsie și indigestie – una din principalele utilizări ale acestei plante de către triburile africane din zona unde ea crește spontan este ca tonic digestiv. Administrată intern, ea crește cantitatea de sucuri gastrice și cantitatea de bilă secretată, îmbunătățește peristaltismul tubului digestiv. Se ia câte o capsulă de Gheara diavolului cu 15 minute înainte de mesele principale, pentru îmbunătățirea digestiei, contra dispepsiei, a atoniei gastro-intestinale, a anorexiei și a gastritei hipoacide.

Dischinezie biliară – se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 30 de zile, urmate de 10-15 zile de pauză. Acest tratament stimulează vărsarea lichidului biliar în duoden și are efect antiinflamator asupra vezicii biliare. Este eficient și ca adjuvant contra colecistitei.

Constipație, balonare – se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de 2-4 săptămâni, pentru tratarea constipației, mai ales a celei atone. Acest tratament este eficient, de asemenea, pentru prevenirea și combaterea balonării. Planta se administrează cu 15-20 de minute înainte de masă, având efect carminativ.

Cistită, infecții renale – se face o cură de 14 zile, timp în care se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, cu cel puțin 30 de minute înainte de masă. Acest tratament are efect antiinflamator asupra aparatului reno-urinar, diminuând durerile și usturimea, are efect puternic diuretic. Mai mult, această plantă administrată intern alcalinizează urina, ceea ce eficientizează mult tratamentele cu antibiotice de sinteză sau cu plante antibacteriene.

Febră – se administrează câte 4-6 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure nu mai lungi de șapte zile. Luate pe stomacul gol, pastilele scad temperatura corpului, ameliorează și alte simptome colaterale, cum ar fi starea de amețală, durerile de cap, senzația de durere musculară.

Adjuvant în diabet – se face o cură de 8 săptămâni, timp în care se iau câte 3 capsule de Gheara diavolului pe zi, înaintea meselor principale. Studiile de medicină experimentală au arătat că această plantă are efect hipoglicemiant direct, scăzând cu 5-7% concentrația zahărului din sânge. De asemenea, Gheara diavolului stimulează secreția endocrină și exocrină a pancreasului.

Adjuvant în alergii – unele persoane cu alergii cronice care au folosit Gheara diavolului au relatat că în urma tratamentului cu această plantă au resimțit ameliorări puternice ale simptomelor afecțiunii. 4 capsule de Gheara diavolului, luate zilnic o perioadă de 1-2 luni, reduc intensitatea reacțiilor adverse la nivelul pielii, inflamația și catarul respirator.

Hipertensiune arterială – mai multe studii de medicină experimentală, precum și pe pacienți umani, au pus în evidență efectul hipotensor și puternic diuretic al acestei plante. Contra hipertensiunii arteriale se țin cure de două luni, timp în care se iau 3-4 capsule de

Gheara diavolului pe zi, pe stomacul gol. Este un tratament eficient, mai ales în cazurile de gravitate mică și medie, dar care se poate dovedi util și în forme grave de hipertensiune, unde reduce nevoia de medicamente de sinteză.

Aritmie cardiacă – studii făcute în Italia, în 1984, sub conducerea dr. Claudio Circosta, au arătat că administrarea de Gheara diavolului are efecte pozitive în aritmiile ventriculare hiperkinetice. De asemenea, tratamentul cu această plantă este eficient în tahicardie, scăzând frecvența ritmului cardiac (efect cronotrop negativ) și crescând forța contracțiilor cardiace (efect inotrop pozitiv). Se iau câte 4 capsule de Gheara diavolului pe zi, în cure de două luni, urmate de 3-4 săptămâni de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Adjuvant în intoxicația cu nicotină – administrată intern, Gheara diavolului reduce, pe de o parte, nevoia de nicotină și, în mod reflex, reduce nevoia de a fuma, iar pe de altă parte, ajută la dezintoxicarea organismului de gudroane, de cadmiu și de alte substanțe cancerigene. Se ține tratament de 90 de zile, timp în care se administrează câte 4 comprimate cu această plantă pe zi, pe stomacul gol.

Reumatism – celebritatea extraordinară pe care această plantă a căpătat-o în Europa și în Statele Unite se datorează, fără îndoială, efectului său terapeutic, cu adevărat fenomenal, în bolile articulare. Fie că este vorba de osteoartrită, de artroză, de poliartrită reumatoidă, Gheara diavolului și-a dovedit eficiența.

Nenumărate studii clinice făcute din 1958 și până astăzi au arătat fără dubiu faptul că Gheara diavolului administrată intern reduce durerile articulare până la dispariție, îmbunătățește mobilitatea articulară, rărește intensitatea și frecvența crizelor reumatice. Mai mult, planta are efecte puternic antioxidante, încetinind sau stopând procesele degenerative la nivelul articulațiilor. Se țin cure de 60-90 de zile, timp în care se iau câte 4 capsule pe zi, pe stomacul gol. În cazul puseelor reumatice severe, pentru o durată limitată de timp (maximum 12 zile), se pot lua și câte 6 capsule pe zi.

Răceli – această plantă mirifică ar trebui introdusă în trusa de prim ajutor a fiecărei case. Și aceasta, mai ales pentru extraordinarele sale efecte contra virozelor gripale, a bronșitelor și a altor forme de infecții respiratorii. 4-6 capsule de Gheara diavolului, administrate pe stomacul gol, reduc febra, elimină durerile de cap, durerile articulare și cele

musculare, îmbunătățesc apetitul alimentar.

Această plantă este, așadar, un minunat substitut pentru aspirină, paracetamol, ibuprofen sau alte antiinflamatoare folosite în caz de răceală. Numai că Gheara diavolului, spre deosebire de medicamentele de sinteză, nu numai că nu deprimă imunitatea, ci chiar activează sistemul natural de apărare al organismului împotriva infecțiilor. Și încă o informație: pentru combaterea răcelilor și a simptomelor lor, „combinația de aur” este cea dintre Gheara diavolului și *Astragalus*, cele două făcând un tandem redutabil, care, pe de o parte, face boala mai ușor de suportat, iar pe de altă parte, grăbește procesul de vindecare.

Andrographis

Nu se știe cu exactitate, dar cel mai probabil locul de origine al „*Andrographis paniculata*” se găsește în sudul Indiei și Sri Lanka. Se prezintă sub forma unei plante anuale, înaltă de 30-110 cm, cu secțiunea tulpinii pătrate, frunze alungite, lanceolate. Florile sunt mici, albe, cu puncte roz-violet pe petale. Fructele sunt capsule lungi de 2 cm și late de câțiva milimetri și conțin semințe galben-brune. Se cultivă în scopuri medicinale în mai multe țări asiatice.

Mai este cunoscută sub denumirea ayurvedica de Kalmegh sau Kalamegha. În India i se mai spune și Maha-tita („regele amărăciunii”), iar în Malaezia, Hemptedu Bumi („fierea pământului”), deoarece este una dintre cele mai amare plante cunoscute. Menționăm și numele asiatice ale plantei, deoarece în magazinele de specialitate s-ar putea să o găsiți după aceste denumiri, și nu după denumirea latină. Această plantă are un istoric bogat în ceea ce privește întrebuințarea sa în scopuri medicinale ca antiinflamator, antibacterian, antiviral, antitumoral etc. Un exemplu bine-cunoscut este marea epidemie de gripă spaniolă din 1918, considerată de către specialiști ca fiind mai devastatoare decât ciuma care a lovit Asia și Europa în secolul al XIV-lea.

În 1918, singura țară în care gripa spaniolă a fost controlată și mare parte dintre bolnavi și-au revenit miraculos a fost India, unde s-a folosit ca și remediu *Andrographis paniculata*.

Din studiile efectuate până în prezent, printre cele mai importante

substanțe dintre cele active conținute de această plantă se numără și andrografolidul. Ca și acțiune hepatoprotectivă, această substanță este mai potentă decât silimarina, observându-se o creștere a viabilității hepatocitelor și o scădere a toxicității hepatice mai pronunțată atunci când se administrează *Andrographis paniculata*. Sunt îndepărtate inclusiv efectele toxice hepatice ale paracetamolului, tetraclorurii de carbon (CCl₄) și galactozaminei (Visen, 1993).

Experimentele efectuate de Kapril în 1993 și de Trivedi și Rawal în 1998 au arătat că *Andrographis paniculata* **scade activitatea lipoper oxidativă (generarea de radicali liberi, cancerigeni), având astfel un rol benefic împotriva procesului de apariție a tumorilor**. Singh și colaboratorii săi au identificat în 2001 mecanismul prin care *Andrographis paniculata* **realizează îndepărtarea carcinogenilor prin detoxifierea hepatică**; este vorba despre reglarea sistemelor antioxidante hepatice și acțiunea asupra metabolizării substanțelor toxice la nivel microsomal.

În ultimii ani s-au realizat multiple studii care să evalueze rolul acestei plante în **tratarea cancerului de ficat, dar și a altor tipuri de cancere**. Administrarea de andrografolid **inhibă proliferarea celulelor canceroase**, blocând ciclul celular al celulelor canceroase la trecerea din faza G₀ în G₁ prin inducerea proteinei inhibitorii p27 și prin scăderea expresiei kinazei ciclin-dependente 4 (CDK4). Inducerea blocării ciclului celular la celulele canceroase se mai produce și prin modificarea echilibrului redox intracelular de către substanțele active din *Andrographis paniculata*.

O altă cale prin care **andrografolidul distruge celulele tumorale este inducerea apoptozei**, adică forțarea celulei respective să intre într-o stare de autodistrugere. Inducerea apoptozei se realizează în acest caz pe calea caspazelor, prin activarea caspazei 3 și a caspazei 8.

Un alt efect benefic al andrografolidului este stimularea răspunsului imun prin creșterea numărului de limfocite și a producției de interleukina 2 (IL-2). Mai mult, această substanță s-a dovedit a stimula producția de TNF-alfa și a markerilor CD de pe suprafața celulelor, rezultând o creștere a efectului citotoxic al limfocitelor împotriva celulelor canceroase.

Un studiu interesant a fost efectuat pe celule canceroase din leucemia acută mieloblastică, rezultatul dovedind o inhibiție

semnificativă a acestor celule. Acest efect s-a produs prin activarea apoptozei acestor celule, rezultând o fragmentare a ADN-ului lor și o încetare a activității mitocondriale. S-a mai constatat o scădere a proteinei Bcl-2 (B-cell lymphoma 2) și o creștere a Bax (proteina X asociată Bcl-2).

Andrografolidul a dovedit activitate anticanceroasă și în cazul melanomului și cancerului de colon, inhibând proliferarea celulelor respective și stimularea răspunsului imun.

În cazul cancerului de prostată, testat pe celule tumorale PC-3, andrografolidul a indus apoptoza pe calea caspazelor.

Se recomandă în:

- funcționarea normală a sistemului imunitar:
 - crește acțiunea celulelor imunitare împotriva celor anormale.
 - reduce acțiunea agenților infecțioși virali hepatici, bacterieni.
 - reduce severitatea și durata simptomelor de răceală și gripă (durere și uscăciune în gât, dureri de cap, stare generală de rău, strănut, secreții nazale și oculare).
 - îmbunătățește funcția renală în infecții cronice: reduce piuria, hematuria și proteinuria.
- îmbunătățirea funcțiilor ficatului:
 - crește capacitatea antioxidantă și detoxifiantă hepatică.
 - creșterea viabilității hepatocitelor și scăderea toxicității hepatice.
 - reduce riscul de formare a calculilor biliari, ajută digestia grăsimilor: crește fluxul biliar.
- reducerea diviziunii celulare anormale: reducerea inflamațiilor articulațiilor, ale colonului, ale amigdalelor și ale celor uro-genitale.
 - crește capacitatea antioxidantă a organismului.
 - îmbunătățește răspunsul organismului la tratamentul chimioterapic.

Turmeric activat / Curcumin

Curcuma longa conține curcuminoidi (incluzând cucumin, demetoxi-curcumin și bisdemetoxi-curcumin), care sunt antioxidanți foarte puternici. Curcuminul este principala substanță activă care se poate extrage din procesarea rizomului de turmeric. Ea ajunge în pudra

de turmeric într-o proporție de 2,5%- 4%. **Curcuminul inhibă angiogeneza, creșterea, proliferarea și migrarea celulelor canceroase, precum și activitatea enzimei proinflamatoare COX2 (cea care împiedică maturarea limfocitelor T și favorizează creșterea tumorilor), induce apoptoza (moartea programată a celulelor canceroase), blochează kinazele, care sunt răspunzătoare pentru multiplicarea necontrolată a celulelor canceroase.**

În 1993, cercetătorii din Taiwan au descoperit că curcuminul blochează kinazele PKC. **Blocarea kinazelor este doar una dintre proprietățile anticancerigene ale curcuminului.**

Problema cu care se confruntă tratamentul efectiv cu curcumin este însă proasta lui absorbție în sânge. De fapt, cercetări conduse la Vancouver, Canada, ca și în alte centre de cercetare din lume, au conchis că doar o porțiune infinitesimală de curcumin ajunge efectiv în sânge, restul fiind eliminat prin fecale.

Este bine de adăugat un bio potențiator, cum ar fi BROMELAINA. De asemenea, se asimilează mai bine în sinergie cu piperina (extract de piper negru). **În urma combinării curcuminei cu piperina, biodisponibilitatea curcuminei crește de 20 de ori.** Fără piperină dați banii degeaba pe curcumină. Anul acesta au început să apară suplimente cu piperină, dar atunci când am avut eu cancer trebuia să iau piperină separat. Acum puteți lua Onco-Detox.

Acțiune turmeric/curcumină:

- este un puternic antiinflamator 100% natural, ajutând la reducerea inflamațiilor
- este un puternic antioxidant, protejând organismul împotriva stresului oxidativ
- susține sănătatea articulațiilor, contribuie la stimularea proceselor de refacere a țesutului conjunctiv și a lichidului sinovial
- protejează ADN-ul
- **acțiune anticancerigenă și antitumorală**
- acțiune benefică în bolile degenerative (scleroză, demență, demență senilă, scleroză multiplă)
- acțiune neuroprotectoare, prin chelatarea cuprului și fierului în exces, care pot provoca tulburări cerebrale (deficit de memorie)
- ajută la eliminarea manifestărilor neplăcute din timpul ciclului menstrual

- contribuie la reducerea efectelor îmbătrânirii și la îmbunătățirea longevității
- contribuie la detoxifierea organismului
- susține funcționarea normală a sistemului hepatic, respirator, cardiovascular, imunitar.

Graviola - locul I în lupta antitumorală

Graviola (*Annona Muricata*) este o plantă nativă a pădurilor tropicale amazoniene și a celor din Brazilia. Filipinezii o numesc Guyabano. Capsulele se administrează ca atare sau sub formă de ceai. **Ideal ar fi să luați capsule 2-2-2, adică 6/zi.** Pentru a prepara ceaiul se folosește conținutul de la o capsulă și 100 ml de apă fierbinte. În mod tradițional, frunzele și mugurii au fost folosiți ca antibiotic natural de către triburile locale pentru a trata diferite boli infecțioase.

Determină distrugerea tumorală directă. Este un anticancerigen de forță mai ales pentru cancerle testiculare, pulmonare, hepatice, de pancreas, de sân, de colon, de prostată, dar este eficient pentru toate tipurile de cancer și pe mine m-a ajutat.

Poate scădea pulsul. Dacă pulsul nu scade sub 55 de bătăi /minut, se poate mări doza: pentru prevenție cancer luați două pastile/ zi cu întreruperi, în cancer luați 6 pastile/zi 2-2-2, cu 10 minute înainte de masă. Nu se administrează în sarcină sau femeilor care alăptează.

Ingredientele active documentate, cercetate și verificate din graviola sunt un grup de fitochimicale numite Acetogenine Annonaceous, care se găsesc doar în familia de plante Annonaceous, în special în frunze și muguri.

Unul dintre cei mai mari producători de medicamente din America a efectuat experimente timp de douăzeci de ani, iar testele au relevat că **substanțele active din graviola identifică și distrug celulele maligne, în 12 tipuri de cancer, inclusiv cel de colon, de sân, de prostată, pulmonar, hepatic, osos și pancreatic.**

În multe cazuri, cancerul dezvoltă rezistență la chimioterapie. Acest fenomen s-a observat la cancerul de colon, celula canceroasă reușește să respingă tratamentul cu ajutorul glicoproteinei-P înainte să fie distrusă de chimioterapie. Pentru a face acest lucru, celulele canceroase au nevoie de o cantitate foarte mare de energie.

Fitochimicalele din graviola continuă atacul asupra celulei canceroase mai mult timp, astfel celula canceroasă se epuizează de energie, dar efectul chimioterapeutic al acetogeninelor nu se diminuează, ducând la distrugerea completă a celulei canceroase.

Graviola reduce efectele secundare ale chimioterapiei și radioterapiei atunci când sunt administrate în timpul terapiei antitumorale cu citostatice sau radiații.

Efectul fitochimicalelor din graviola se exercită de la începutul administrării, dar se vede, în general, în timp.

Pentru marea majoritate a bolnavilor care se află în fazele terminale de boală, cu metastaze, graviola trebuie administrată concomitent cu celelalte tratamente.

Graviola (*Annona muricata*) are 82 de fitochimicale acetogenine diferite (în 10 tipuri distincte) care oferă un sprijin puternic în chimioterapie.

Graviola este utilizată pentru a lupta împotriva infecțiilor grave, ca anticancerigen superior, întăritor al sistemului imunitar, citostatic în adenom de prostată, renal, uterin, cancer colo-rectal, carcinom pancreatic, hepatic, osos, testicular, mamă, pulmonar, ovarian.

În 1997 s-a descoperit că acetogeninele din graviola au o putere de 10.000 de ori mai mare decât Adriamycin (un medicament chimioterapeutic) și au avut efecte citotoxice excelente, rezultând distrugerea completă a cancerului de colon în toate testele efectuate.

Spre deosebire de Adriamycin, graviola nu are niciun fel de efect negativ sau toxic asupra celulelor sănătoase.

În 1997 Universitatea Purdue din SUA a făcut public un amplu studiu care certifică aceleași calități anticancerigene. Potrivit studiului, **graviola blochează sursele de energie ale celulelor cancerigene, distrugându-le.** Aceiași cercetători de la Universitatea Purdue din SUA au demonstrat faptul că din 14 tipuri de acetogene, 13 sunt mai eficiente contra cancerului mamă decât medicamentele standard administrate.

Un studiu efectuat în 1999 a arătat că Annoglacynele A și B, o selecție de fitochimicale din acetogenine, au avut efect de 1.000 până la 10.000 de ori mai puternic decât Adriamycin în cancerul de sân MCF-7 și eficient în cancerul pancreatic faza a 2-a.

În 2002 s-a demonstrat efectul puternic citotoxic a 6 acetogenine în

cancerul hepatic.

În ultimele studii efectuate s-a demonstrat că multe celule canceroase care dezvoltă rezistență la chimioterapia clasică cu medicamente de sinteză sunt atacate și distruse complet de agenții fitochimici din graviola.

Studiul activității biologice (efecte medicinale multiple) de *Annona muricata* (graviola) prin teste de laborator a fost efectuat în diferite țări: Statele Unite, Republica Guyana, Indonezia, China, Filipine, Surinam, Trinidad și Tobago, Republica Dominicană, Puerto Rico, Columbia, Brazilia.

Proprietatea antitumorală a graviolei a fost brevetată de cel puțin nouă companii străine.

Studii medicale recente au descoperit că graviola are un efect pozitiv foarte important în ridicarea gradului de imunitate al organismului (care poate fi slăbit de o multitudine de factori, printre care și tratamentele chimioterapeutice).

În 1976 Institutul Național de Cancer al SUA a demarat un studiu cu finanțare federală. În urma studierii a peste 20 de mii de specii de plante, frunzele de graviola, o plantă din pădurea amazoniană, s-au dovedit a avea un puternic efect antitumoral. Institutul Național de Cancer a înaintat firmelor de medicamente studiile lui.

Studiile s-au concentrat asupra unor fitochimicale – numite Annonaceous acetogenins conținute în frunze, muguri, semințe și tulpină.

Mugurii plantei, după cum se știe, conțin o cantitate foarte mare de substanță activă.

Studiile publicate au demonstrat efectul toxic selectiv al extractului din graviola asupra celulelor tumorale.

Pe lângă efectul citolitic asupra celulelor canceroase, are și efecte multiple în menținerea stării de sănătate (calmant nervos, regularizarea presiunii sângelui etc).

Nu numai că are efect citolitic asupra unor tipuri diferite de celule canceroase rezistente la tratamente citostatice, dar se pare că are o „afinitate specială” către acestea, remarcă un studiu al unei universități americane.

- **anticancerigen superior, antitumoral**, antineoplasmic, antibacterian, antihelmintic, anticonvulsivant, antidepresiv, antifungic, antimicrobian,

antiparazitar, antispasmodic, antiviral, astringent, febrifug, sedativ, stimulent digestiv, vasodilatator, vermifug.

- **graviola distruge celulele canceroase**
- graviola inhibă virusul de hepatită B și cancerul hepatic
- **graviola oprește creșterea tumorilor**
- **graviola declanșează apoptoza celulelor canceroase**
- **antiproliferativ (crește activitatea celulelor Natural Killer NK – „natural ucigaș” – cu până la 300%, activează macrofagele, induce sinteza oxidului nitric)**

- activează celulele dendritice, care modulează răspunsul imunitar primar

- crește capacitatea de adaptare a organismului la condiții de stres prelungit prin: reducerea depresiei imunitare celulare cauzate de excesul de cortizol, reducerea hiperglicemiei cauzate de secreția excesivă de adrenalină, reducerea acțiunii enzimei ornitin decarboxilază crescută în stări preneoplazice.

- activitate antibacteriană.

- graviola are efect în tratarea Herpes Simplex.

- este un excelent antiparazitar.

Efectul fitochimicalelor din graviola se exercită de la începutul administrării, dar se vede, în general, în timp.

Administrare: Cura cu graviola se face continuu până la vindecare.

În timpul terapiei antitumorale este recomandată administrarea de vitamina D3 capsule moi, în doze de 10.000 UI pe timp de vară și 20.000 UI pe timp de iarnă, când expunerea la soare este imposibilă.

Yucca

Indienii consideră yucca precum cel mai frumos arbust al pustiurilor, îl idolatrizează de veacuri și datorită efectelor sale miraculoase, i-au dat denumirea de „arbore al vieții”.

Recomandăm 2-6 pastile/zi cu multă apă, după masă.

Produsul conține o mulțime de enzime, care ajută la absorbția de substanțe nutritive, stimulează digestia și reglează procesele de secreție.

Este apreciat în special pentru conținutul ridicat de saponine,

substanțe care au un efect de curățare a toxinelor din organismul uman. Yucca susține metabolismul și ajută la îndepărtarea substanțelor otrăvitoare din organism. Acționează favorabil în tratamentul bolilor de piele, ajută la vindecarea rănilor, a afecțiunilor inflamatorii și reduce durerile articulare. Menține nivelul adecvat de colesterol sangvin. Efectele sale antioxidante **ajută la îndepărtarea radicalilor liberi periculoși, scăzând incidența carcinoamelor și fiind de un real folos în terapiile antitumorale.**

Efect benefic în reducerea durerilor articulare de origine reumatismală, contribuie la vindecarea rapidă a rănilor, inflamațiilor, abceselor suprainfectate, are efect antioxidant, intervenind în procesul de degradare al radicalilor liberi.

Pe parcursul câtorva săptămâni, yucca este capabilă să **întinerească organismul**. Contribuie la echilibrul dintre starea fizică și cea psihică, în plus, crește rezistența organismului față de boli, reduce nivelul colesterolului sangvin și are rol protector împotriva stresului.

Proprietăți: **anticancerigen superior**, antibacterian, antihelmintic, **anticanceros**, anticonvulsivant, antidepresiv, antifungic, antimicrobian, antineoplasmic, antiparazitic, antispasmodic, **antitumoral**, antiviral, astringent, depresant cardiac, reduce ritmul cardiac, citotoxic, febrifug, hipotensiv, insecticid, sedativ, stimulent digestiv, vasodilatator, vermifug.

Efect terapeutic: **distruge celulele canceroase, oprește creșterea tumorilor, declanșează apoptoza celulelor canceroase, antiproliferativ (crește activitatea celulelor Natural Killer NK – „natural ucigaș” – cu până la 300%, activează macrofagele, induce sinteza oxidului nitric)**, activează celulele dendritice, care modulează răspunsul imunitar primar, crește capacitatea de adaptare a organismului la condiții de stres prelungit prin: reducerea depresiei imunitare celulare cauzate de excesul de cortizol, reducerea hiperglicemiei cauzate de secreția excesivă de adrenalină, reducerea acțiunii enzimei ornitin decarboxilază crescută în stări preneoplazice, activitate antibacteriană, are efect la Herpes Simplex, este un excelent antiparazitar.

Uleiul de chimen negru / Negrilică / Nigella Sativa

Studiile științifice Khan MA1, Chen HC, Tania M, Zhang DZ „Anticancer activities of Nigella sativa” și Randhawa MA1, Alghamdi MS „Anticancer activities of Nigella sativa” au demonstrat că uleiul din semințe de negrilică **inhibă activitatea celulelor canceroase și poate ucide unele tipuri de celule canceroase.**

Uleiul ajută mult în cancerul de ficat, cancerul de piele, cancerul de sân, cancerul osos, cancerul de stomac, de plămâni, limfom, cancerul de colon, cancerul cerebral, cancerul de prostată și în alte tipuri de cancer. Alte studii făcute de cercetătorii egipteni au arătat că 80% din șobolanii care au mâncat semințe de negrilică au fost protejați împotriva formării celulelor canceroase.

Uleiul de semințe negre provine din semințele negre ale plantei numite Nigella sativa, fiind numit astfel și ulei de Nigella sativa. Pe lângă această denumire, mai putem găsi pentru semințele negre și denumiri precum chimen negru, coriandru roman sau flori de fenicul, iar mai puțin utilizată, cea de floare de nușoară. O altă denumire populară este cea de Kalonji, denumire ce vine din India, unde i se spune ulei de Kalonji. Nigella sativa este o plantă ce înflorește anual, iar semințele cresc pe unul din foliculii care alcătuiesc fructul, fiecare floare având foarte multe semințe și fiind foarte nutritivă.

Proprietățile terapeutice, dar și cele farmaceutice ale uleiului de chimen negru sunt numeroase:

Antireumatic – calmează simptomele artritei reumatoide

Antiinflamator – este un puternic antiinflamator

Antialergic – s-a descoperit că poate înlătura unele alergii la mâncare

Antidiabetic – are un efect de diminuare a glicemiei din sânge

Anticancer – acesta are în compoziția sa Thymoquinone, un produs fitochimic ce luptă împotriva cancerului

Hipotensiv – caracterul volatil al uleiului de chimen negru ajută în controlul presiunii sangvine

Radioprotectiv – protejează celulele împotriva efectelor negative ale radiațiilor dăunătoare

Protector hepatic – administrat în cantități recomandate protejează ficatul

Protector renal – acest ulei de chimen negru exercită și un efect de protecție a rinichilor

Inducerea apoptozei – programarea celulelor cu un potențial dăunător organismului să moară automat

Păstrează un echilibru al sistemului imunitar

Analgezic – calmează durerile

Antipiretic – calmează febra

Antibacterian – combate majoritatea tulpinilor bacteriene, chiar și cele rezistente la antibiotice precum MRSA

Antiviral – combate virusurile

Antifungic – combate foarte ușor ciupercile

Secreție lactată – ajută la creșterea secreției lactate

Adjuvant – modifică sau activează acțiunea unui medicament

Bronhodilatator – ajută la dilatarea căilor respiratorii

Laxativ – îmbunătățește tranzitul intestinal

Antioxidant – protejează organismul de radicalii liberi

Ajută la menținerea unui nivel sănătos al lipidelor

Sensibilizator de insulină – reduce rezistența la insulină și secreția de insulină

Accelerator de interferon – poate stimula producția de interferon, care ajută la dezvoltarea imunității împotriva agenților patogeni.

Antispastic – combate spasmele involuntare ale sistemului respirator, cele cauzate de astm sau răceli.

Anticonvulsiv – calmează convulsiile.

Licopen

Licopenul este un carotenoid extras din tomate. Licopenul este considerat unul dintre cei mai puternici antioxidanți care protejează organismul împotriva radicalilor liberi, a factorilor nocivi din mediul exterior și luptă împotriva îmbătrânirii premature a celulelor. Tot licopenul e asociat cu protejarea sistemului cardiovascular și cu menținerea unei dezvoltări normale a celulelor.

Licopenul este un carotenoid ce se găsește în stare naturală în multe fructe și legume. În organismul uman, licopenul poate fi întâlnit în

cantități mari în sânge, ficat, piele, prostată, colon și plămâni.

Numeroase cercetări au arătat că acest compus este un antioxidant bun și că are și **proprietăți antiproliferative (inhibă dezvoltarea celulelor canceroase)**. Aceste cercetări au fost efectuate pe animale.

Multe studii arată că un consum ridicat de alimente bogate în licopen scade riscul de apariție a afecțiunilor cardiovasculare, a cancerului etc. Aceste studii au determinat creșterea cantității de licopen pe baza consumului de roșii.

Roșiile sunt alimente bogate în nutrienți și este posibil ca licopenul să nu fie în totalitate responsabil de efectele benefice prezentate mai sus. Există și posibilitatea ca alte substanțe ce nu au fost descoperite încă și care sunt prezente în roșii să producă aceste efecte.

Există însă și un studiu recent care a urmărit concentrația de licopen din sângele subiecților. În urma acestui studiu s-a constatat că persoanele cu cel mai ridicat conținut de licopen în sânge au un risc de infarct și accident vascular cu 55-59% mai mic decât persoanele cu un conținut redus.

Efectele licopenului:

- puternic antioxidant
- contribuie la protejarea celulelor împotriva radicalilor liberi
- menține sănătatea prostatei
- menține sănătatea cardiovasculară
- susține sănătatea generală a organismului.

Roșiile sunt acide, consumați maximum 1-2 roșii /zi în cancer. Roșiile fierte conțin o cantitate mai mare de licopen. Recomandăm supă de roșii în cancer.

Năpraznic

La poalele munților, pe drumurile forestiere sau la marginea pădurilor de conifere din țara noastră crește o plantă delicată, cu flori de un violet pal și o tulpină roșie care ne poate ajuta în tratarea numeroaselor boli și afecțiuni. Este vorba despre năpraznic, o plantă folosită în medicina populară românească încă de pe vremea străbunilor.

De ce ar trebui să iei în calcul consumul acestei minunății a naturii și

care sunt problemele de sănătate ce pot fi prevenite sau tratate cu năpraznic?

Năpraznic- protector al aparatului reproducător

Germaniul, alături de fitohormonii din compoziție, joacă un rol important și în vindecarea afecțiunilor care apar la nivelul aparatului reproducător, în special cel al femeilor. Fitohormonii sunt practic hormoni vegetali conținuți de plante care seamănă foarte mult cu hormonii feminini (estrogenul și progesteronul) din punct de vedere al compoziției chimice. În cazul femeilor, administrarea suplimentelor cu năpraznic sau consumul plantei sub altă formă (în special ca și ceai) duce la rezultate foarte bune în ceea ce privește:

- combaterea chisturilor ovariene
- tratarea fibromului uterin
- reglarea tulburărilor menstruale (ciclu prelungit, sângerări excesive etc.)

De asemenea, prin capacitatea de stimulare a ovulației și oxigenare a țesuturilor organelor genitale, năpraznicul își dovedește utilitatea inclusiv în tratarea infertilității atât la femei, cât și la bărbați.

Creșterea imunității cu năpraznic

Năpraznicul are, așadar, proprietăți miraculoase în vindecarea unor probleme de sănătate mai grave precum cele menționate, însă îl poți folosi cu succes și în alte scopuri. Fie că vrei să-ți pregătești organismul pentru sezonul rece prin întărirea sistemului imunitar, suferi de migrene, te simți mereu obosit/ă sau traversezi o perioadă mai grea și vrei ceva care să-ți sporească rezistența la stres, te poți încrede în proprietățile medicinale ale acestei plante.

Cura cu năpraznic este o soluție reală.

Năpraznicul se înscrie (pe un loc fruntaș) în lista plantelor ce pot fi utilizate cu încredere în tratamente curative și de prevenție a unei game diversificate de boli, una dintre acestea fiind cancerul. Boală cu localizări diferite în organism, cancerul poate fi tratat, potrivit unor studii și cazuri reale, cu năpraznic ca și adjuvant.

Vorbim aici în special de **cancerul de col uterin, de sân, de piele,**

intestinal și pulmonar. Grație conținutului ridicat de germaniu, năpraznicul intensifică oxigenarea celulelor și duce la eliminarea tumorilor, atât maligne, cât și benigne. Recomandăm pastile de năpraznic de la 2/zi fără pauză până la vindecare. Se poate crește doza până la cel mult 6 /zi în stadiile mai avansate de cancer: 2-2-2.

Pe piața de specialitate a produselor naturiste, năpraznicul este disponibil sub formă uscată pentru ceaiuri, ca și comprimate, respectiv tincturi, iar în cele mai multe cazuri, administrarea este internă. Planta este destinată însă și uzului extern, ca și soluție curativă pentru vindecarea de: mai multe tipuri de herpes inclusiv cel genital, stomatite, afecțiuni oculare precum conjunctivita și cataracta.

Quercetina

Quercetina este un flavonoid esențial care formează „coloana vertebrală” a multor altor flavonoizi, printre care flavonoizii citrici, rutina, hesperidina, naringina și tangeritina. Quercetina este cel mai activ dintre flavonoizi și multe din plantele medicinale își datorează proprietățile prezenței quercetinei.

Quercetina are proprietăți puternic antiinflamatoare, prin inhibarea proceselor inflamatorii inițiale. Inhibă producerea și eliberarea histaminei și a altor mediatori alergici/inflamatori. De aceea, se folosește cu rezultate bune în tratarea artritei, a reumatismului articular, precum și în tratarea artrozei. În plus, quercetina are efecte antioxidante și de protejare a vitaminei C.

Quercetina are, de asemenea, **proprietăți antitumorale remarcabile, în special pentru cancerul de piele și prostată.**

Quercetina poate să aibă efecte pozitive în combaterea și prevenirea cancerului, prostatitei, bolilor cardiace, cataractei, alergiilor și bolilor respiratorii, precum bronșita și astmul.

În privința cancerului, opinia cercetătorilor este că **atacă doar celulele canceroase prin suprimarea alimentării lor cu sânge, prin blocarea hormonilor care stimulează tumoarea și prin întărirea sistemului imunitar.**

Quercetina este un supliment alimentar 100% natural, recomandat pentru menținerea sănătății sistemului imunitar, respirator,

cardiovascular, pentru reducerea stresului oxidativ, inflamației și a manifestărilor alergice (în special în sfera sistemului respirator – astm bronșic, rinită alergică).

Quercetina este un flavonoid care se găsește în mod natural în fructe și legume crude (ardei, ceapă, sparanghel, roșii, broccoli, cireșe, mere, struguri). Quercetina este recunoscută pentru proprietățile sale antioxidante puternice. Quercetina are și proprietăți antiinflamatoare și antihistaminice. Quercetina contribuie la menținerea tensiunii arteriale în limite normale, reduce fragilitatea capilarelor și protejează vasele de sânge, favorizează scăderea colesterolului.

Aronia

Studiile efectuate cu modele animale și modele in vitro arată că extractele din aronia și alte produse fabricate din fructe aronia sunt eficiente în prevenirea evenimentelor cancerigene datorită acțiunii lor antioxidante puternice (Studiu: Gașiorowski și alții 1997; Malik și alții 2003).

Efectul anticancer al produselor din fructele de aronia este legat de proprietățile antioxidante ale compușilor polifenolici care protejează celulele sănătoase de daunele oxidativ induse de radicalii liberi (Shih și alții 2007), o acțiune pro-apoptotică care permite moartea celulelor cu modificări cancerigene (Studiu: Rugină și alții 2012; Sharif și alții 2012), precum și capacitatea de a stopa ciclul celular al celulelor tumorale. Găsiți studii în volumul 1.

Activitatea pro-apoptotică a sucului de aronia este legată cu capacitatea compușilor polifenolici prezenți în fructele de aronia pentru a inhiba proliferarea celulelor prin oprirea ciclului celular în faza G2/M. Surse studii: Cerdacul cu aronia.

Alte suplimente pe care le puteți folosi cu încredere în lupta antitumorală sunt: Noni pastile, Aloe Vera pastile, Rhodiola, Melatonina 10-30 mg seara înainte de culcare cu 30 de minute, pudra de roșcove.

Plante și suplimente care elimină anemia în cancer

Globy Forte

Antianemic natural 100%, contribuie la sinteza hemoglobinei, asigurând nivelul optim de hematii necesar oxigenării celulelor. Contribuie la formarea și refacerea depozitelor de fier necesare procesului de formare a globulelor roșii. Favorizează asimilarea fierului. Reduce simptomele în caz de anemie: oboseală, vertij, dificultate de concentrare, iritabilitate etc. Ajută la vindecarea rănilor, la regenerarea țesuturilor, a cartilajelor și a oaselor. Reduce stresul oxidativ, oferind protecție împotriva degenerării celulare. Susține digestia și tranzitul intestinal, secreția biliară, procesele fiziologice de detoxifiere. Echilibrează sistemul imunitar.

- Stimulează producția de hematii (globule roșii) sănătoase
- Contribuie la optimizarea nivelului hemoglobinei
- Ajută la optimizarea pH-ului digestiv, care favorizează absorbția fierului
- Reduce simptomele anemiei: oboseală, amețală, iritabilitate, dificultate de concentrare, episoade de pierdere a vederii, paloarea pielii etc.
- Susține funcțiile ficatului și ale splinei
- Favorizează mecanismele naturale de detoxifiere
- Contribuie la neutralizarea radicalilor liberi, protejând împotriva degradării celulelor
- Susține echilibrul sistemului imunitar.

Polenul crud

Vă recomandăm polenul crud de la Apiland. Polenul crud este acea pulbere fină care se formează în staminele florilor, necesară pentru polenizare, pe care albinele o amestecă cu salivă și o transportă în coșulețele cu polen de pe piciorușele lor posterioare.

Există două tipuri de polenuri: anemofile, cele purtate de vânt, și entomofile, cele purtate de insecte. Albinele nu recoltează polenuri purtate de vânt, deoarece acestea conțin anumite substanțe toxice, fiind

responsabile și de alergiile pe care unii oameni le au la polen. În schimb, polenul cules de albine este foarte nutritiv. Pentru albine, polenul crud reprezintă sursa lor de hrană, iar de calitatea polenului recoltat depinde energia și puterea de apărare a familiei de albine.

este moale și are un miros floral pregnant, fiind unul dintre cele mai pure și mai complete alimente, un adevărat miracol al naturii, utilizat încă din Antichitate de către egipteni și chinezi ca medicament natural și factor de întreținere al organismului. Acesta și-a demonstrat pe deplin virtuțile terapeutice în cadrul numeroaselor studii clinice și de laborator.

Care este diferența dintre polenul crud și polenul uscat?

Există o mare diferență între polenul uscat, pe care îl găsim de obicei în comerț, și polenul crud. Uscarea polenului presupune încălzirea acestuia la temperaturi de aproximativ 38-40°C. Astfel, sunt distruse majoritatea substanțelor active din compoziția polenului, care nu rezistă la temperaturi ridicate.

Polenul crud este congelat imediat după recoltare și păstrat ca atare. Acesta este un aliment viu, care are, în plus față de polenul uscat, lactofermenți ce ajută la regenerarea florei intestinale, enzime esențiale pentru buna funcționare a organismului, bacterii benefice și antioxidanți care elimină radicalii liberi din organism. Acest produs al stupului este păstrat în forma sa naturală, crudă, pură și neprelucrată, pentru a garanta eficiența terapeutică maximă.

La ce este bun polenul crud?

Polenul crud conține toți micronutrienții necesari pentru sănătatea noastră, care de multe ori lipsesc din alimentele moderne rafinate și superprocesate. Acesta are în compoziția sa toate mineralele prezente în organismul nostru, dar și majoritatea vitaminelor și principalele enzime și proenzime, alături de multe alte elemente active, vitale pentru sănătatea noastră.

Polenul crud reprezintă una dintre cele mai importante surse de proteine vegetale, majoritatea sub formă de aminoacizi, care se absorb direct în tubul digestiv, fără a necesita un efort din partea organismului.

Astfel, el reprezintă o sursă excelentă de proteine, mai ales pentru vegetarieni sau pentru cei care țin post. Compoziția complexă a polenului crud face din acesta un aliment natural complet, foarte benefic pentru organismul nostru.

1. Oferă energie și combate anemia

Gama nutrienților care se găsesc în polenul crud face din acesta un excelent energizant natural, care te poate ajuta să rămâi în formă toată ziua prin sporirea rezistenței la efort și lupta împotriva oboselii. Polenul crud combate stările de slăbiciune și anemiile, fiind un puternic remineralizant și vitaminizant. Acesta reprezintă un excelent întăritor pentru copii, precum și pentru vârstnici sau persoanele afectate de stres sau aflate în convalescență.

2. Întărește sistemul imunitar și previne răceala și gripa

Polenul crud are proprietăți antiseptice și antibiotice care protejează corpul împotriva bolilor virale. Acesta întărește sistemul imunitar, detoxifică întregul organism și echilibrează metabolismul celular, fiind un real ajutor în combaterea bronșitelor, tusei și gripei.

3. Echilibrează digestia

Polenul crud este un probiotic vegetal, ceea ce îl face un reglator perfect al funcțiilor digestive. Recentele cercetări microbiologice de laborator au arătat că polenul crud are un important conținut de lactobacili și bifidobacterii care provin din stomacul albinelor. Acestea sunt folositoare tubului nostru digestiv, deoarece refac flora habituală. În plus, polenul crud conține câteva tipuri de drojdii care la nivelul intestinelor ne protejează împotriva instalării unor micoze. Prin compoziția sa, polenul crud reface flora intestinală, previne inflamațiile colonului, susține ficatul și normalizează nivelul de colesterol și de trigliceride.

4. Tratează alergiile

Spre deosebire de polenul purtat de vânt, cel recoltat de albine nu produce alergii. Dimpotrivă, consumul regulat de polen crud poate reduce alergiile cu până la 20-40%. Dr. Leo Conway, doctor în medicină din Denver-Colorado, a raportat că 94% dintre pacienții lui au scăpat complet de alergia la polen, urmând o cură cu polen crud.

5. Îmbunătățește performanțele fizice

Polenul crud reprezintă și un eficient trofic muscular, care crește capacitatea de efort și îmbunătățește performanțele fizice. Polenul este utilizat cu succes de către sportivi, pentru a-și crește rezistența, viteza și energia.

6. Protejează aparatul respirator

Polenul crud reprezintă și una dintre cele mai bogate surse de seleniu, un excelent antioxidant, detoxifiant, cu un important efect antitumoral. Polenul crud are un puternic efect antiinflamator asupra țesuturilor pulmonare, protejând astfel aparatul respirator, fiind recomandat ca adjuvant în tratarea bronșitelor sau în crizele de astm.

7. Ajută sistemul cardiovascular

Un alt element important prezent în polenul crud este rutina sau vitamina P, un bioflavonoid antioxidant esențial pentru persoanele cu afecțiuni cardiovasculare. Acesta ajută la întărirea capilarelor, a vaselor de sânge, în cazul problemelor circulatorii, și corectează nivelul colesterolului. Puterile deosebite ale acestuia pot ajuta la prevenirea infarcturilor și atacurilor cerebrale.

8. Previne îmbătrânirea și menține frumusețea tenului și a părului

Polenul crud este un important aliat împotriva tuturor simptomelor de îmbătrânire prematură. Substanțele antioxidante, prezente din belșug în polenul crud, precum și flavonoidele conținute de acesta luptă

împotriva îmbătrânirii și uzurii premature a organismului.

Polenul crud este, de asemenea, un ingredient foarte valoros în măștile cosmetice. Acesta protejează pielea de radiațiile nocive ale soarelui, crește fluxul de sânge la nivelul pielii, stimulând astfel creșterea celulară, previne deshidratarea și ajută la netezirea ridurilor. Grație rutinului pe care îl conține, un principiu activ ce redă rezistența capilară, polenul crud revitalizează părul obosit și îi redă aspectul frumos și sănătos.

9. Combate prostata

Bărbații care suferă de hiperplazie benignă de prostată pot găsi alinare în folosirea polenului crud. Prin conținutul ridicat de vitamine B, E, C, acizi grași polinesaturați, antioxidanți, polifenoli, minerale și oligoelemente, polenul crud ajută la suportarea tratamentelor și la reducerea inflamației pentru a opri impulsurile frecvente de a urina.

10. Stimulează fertilitatea

Fiind foarte bogat în acid folic (vitamina B9), polenul crud are efect de creștere a fertilității și de protejare a embrionului pe durata sarcinii.

Polen crud poliflor - Îngerul păzitor al imunității

Polenul crud poliflor are un conținut bogat în gama de vitamine de tip B, proteine și minerale, suplinind astfel cu succes carențele alimentare. Acesta aduce un surplus de energie în organism, **este un excelent antianemic** și vitaminizant, ajutând la diminuarea stărilor de oboseală cronică și întărirea sistemului imunitar.

Pe lângă polenul poliflor, există și polenul monoflor, polen cules dintr-un singur tip de floare predominantă: de exemplu, polen de măr, de prun, de salcie etc. Pe lângă proprietățile generale, polenurile crude monoflore au câteva calități și proprietăți diferite, în funcție de florile din care au fost obținute. Fiecare tip de polen este indicat în anumite afecțiuni și are anumite efecte benefice asupra organismului. De asemenea, gustul, mirosul și culoarea lor diferă.

Polen crud de castan dulce și mur - Îngerul păzitor al circulației sangvine

Polenul crud de castan dulce și mur are efecte remarcabile asupra organismului nostru. Acesta este foarte bogat în polifenoli, substanțe cu proprietăți antioxidante, conținând cea mai mare cantitate de antioxidanți dintre toate tipurile de polen. 15-20 g din acest tip de polen reprezintă echivalentul a 900 g de broccoli sau 6 cani de ceai verde.

Polenul crud de castan dulce și mur stimulează circulația sangvină, având o acțiune benefică asupra venelor și vaselor capilare. Datorită puternicului său efect antioxidant, acest polen previne demineralizarea și **asigură echilibrul sistemului nervos**, fiind recomandat în stări de anxietate sau depresie ușoară, pentru combaterea stresului sau a oboselii.

Polen crud de flori de munte - Îngerul păzitor al pielii, părului și unghiilor

Polenul crud de flori de munte e bogat în proteine, conține vitaminele B2 și B8, C și E, zinc, seleniu și antioxidanți, adică tot ceea ce au nevoie corpul, pielea, părul și unghiile noastre pentru a-și păstra sănătatea și frumusețea. Acest tip de polen conferă vitalitate, strălucire și volum părului, crește rezistența unghiilor și ajută la menținerea aspectului frumos și sănătos al pielii noastre.

Polen crud de iarbă neagră - Îngerul păzitor al rinichilor

Polenul crud de iarbă neagră stimulează buna funcționare a rinichilor, ajutând la detoxifierea organismului. Acesta are un conținut extrem de bogat de fibre, potasiu și flavonoide. Dintre flavonoidele prezente în acest tip de polen, rutina se găsește în cantități impresionante: **15 g de polen crud de iarbă neagră reprezintă echivalentul mai multor kilograme de hrișcă sau de ceapă.**

Pe lângă efectul benefic asupra rinichilor, polenul crud de iarbă neagră îmbunătățește capacitatea de memorare și funcțiile tiroidei, previne pierderile osoase și ajută la tratarea hemoroizilor sau a varicelor.

Polen crud de măr - Îngerul păzitor al metabolismului

Polenul crud de măr reprezintă o adevărată sursă de energie pentru organism și un aliat important al metabolismului general. Conținutul său bogat în nutrienți stimulează și susține acest proces atât de important pentru sănătatea organismului. Consumul polenului crud de măr ajută sistemul imunitar să apere organismul de infecțiile microbiene. Conținutul bogat în polifenoli îi oferă o mare putere antioxidantă. Pe lângă toate acestea, polenul crud de măr contribuie la întărirea și protecția miocardului.

Polen crud de păducel - Îngerul păzitor al inimii

Planta numită „păducel” este folosită încă din vechime pentru a trata hipertensiunea și angina pectorală sau pentru a reda elasticitatea vaselor sangvine. Întrucât păstrează principiile de bază ale plantei din care provine, polenul crud de păducel prezintă o acțiune benefică asupra aparatului cardiovascular. Prin conținutul său, polenul crud de păducel ajută la reducerea tensiunii arteriale și a depunerilor de grăsime de pe pereții arterelor sau din alte țesuturi, ajutând astfel la scăderea nivelului de colesterol.

Polen crud de păpădie și salcie - Îngerul păzitor al ficatului

Polenul crud de păpădie și salcie are un conținut bogat de vitamine A, C, D, B, minerale, potasiu, fosfor și zinc, element esențial pentru organismul uman. Consumat cu regularitate, acest tip de polen asigură o bună funcționare a ficatului și ameliorează afecțiunile hepatice. Acesta este un bun aliat în curele de detoxifiere pentru ficat și rinichi, intensificând arderea grăsimilor.

Polen crud de prun - Îngerul păzitor al echilibrului digestiv

Conține nutrimente cu acțiuni benefice asupra stomacului, bilei și ficatului. Acesta reprezintă un ajutor de nădejde în cazul în care te confrunți cu probleme ale sistemului digestiv. În plus, polenul crud de prun îmbunătățește forma fizică și mărește rezistența la efort. Este, de

asemenea, un stimulent al memoriei, ajutând la creșterea capacității de concentrare.

Polen crud de salcie - Îngerul păzitor al vederii

Are un conținut foarte ridicat de xantofile (luteină și zeaxantină), care au rolul de a proteja conjunctiva și corneea, prevenind astfel cataracta sau degenerescenta maculară legată de vârstă. De asemenea, acest tip de polen întărește imunitatea și încetinește procesul de îmbătrânire. Este foarte benefic și persoanelor care doresc să rămână însărcinate, deoarece îmbunătățește fertilitatea și protejează embrionul în timpul sarcinii.

Polen crud de salcie și măr - Îngerul păzitor al vitalității

Prin aportul bogat de vitamine, minerale și nutrienți pe care îl conține, reprezintă o sursă importantă de energie pentru organismul uman. Acesta crește rezistența corpului la efort, aduce vitalitate și o stare de bine, contribuind totodată la reglarea florei intestinale și a metabolismului. În plus, polenul crud de salcie și măr întărește sistemul imunitar și are o puternică acțiune antioxidantă și de combatere a radicalilor liberi.

Polen crud de trandafir sălbatic - Îngerul păzitor al colonului și florei intestinale

Conține carotenoide și lactofermenți aflați într-o sinergie puternică. Dinamizând atât mucoasa, cât și refacerea florei intestinale, acesta ajută la reglarea tranzitului intestinal și la prevenirea inflamațiilor colonului. O cură de polen crud de trandafir sălbatic te poate scăpa de constipație și de multe alte probleme ale colonului. În plus, datorită substanțelor de tip flavonoid, polenul crud de trandafir sălbatic facilitează absorbția de calciu în organism. De asemenea, aduce un flux de energie în organism.

Polen crud de trandafir sălbatic și măr - Îngerul păzitor al juniorilor

Are un conținut bogat de vitamine C, A, fosfor, minerale, oligoelemente, antioxidanți, potasiu, fier și flavonoide ce facilitează absorbția de calciu. Acesta susține și întărește sistemul imunitar, ținând departe de organism infecțiile microbiene. Acest tip de polen crud este și un foarte bun **antianemic**, reglează tranzitul intestinal și combate constipația, menținând o stare de echilibru în organism.

Polen crud de cireș - Îngerul păzitor al frumuseții și vitalității

Este o sursă bogată de vitamina C și bioflavonoide (vitamina P), astfel ajută la protejarea sistemului imunitar și luptă împotriva procesului de îmbătrânire. Datorită compoziției sale, acest tip de polen conferă vitalitate, strălucire și volum părului, crește rezistența unghiilor și ajută la menținerea aspectului frumos și sănătos al pielii.

În plus, acesta este o sursă naturală de energie și vitalitate pentru organism, fiind benefic în combaterea oboselii zilnice, a stresului sau a asteniei. De asemenea, polenul crud de cireș ajută și la buna funcționare a rinichilor și vezicii urinare.

Polen crud de scai vânat - Îngerul păzitor al căilor respiratorii

Este un foarte bun antitusiv, având efect expectorant, astfel ajută la fluidizarea și eliminarea secrețiilor, care reprezintă principala cauză a tusei. Cantitatea mare de antioxidanți din compoziția sa îi conferă un puternic efect antiinflamator asupra țesuturilor pulmonare, fiind un remediu natural în tratarea virozelor, bronșitelor sau în crizele de astm.

Prin acțiunea sa antiinflamatoare, polenul crud de scai vânat este eficient și în prevenirea și tratarea artritei și reumatismului.

Cum se consumă polenul crud?

Polenul crud poate fi consumat atât în forma lui naturală, cât și în amestec cu sucuri naturale sau salate de fructe, la prima masă a zilei.

Adulți: o lingură/zi (15 g)

Copii: o linguriță/zi (5 g)

Pentru eficiență maximă, îți recomandăm să urmezi o cură de minimum 7 săptămâni, de două ori pe an, primăvara și toamna. Polenul crud poate fi consumat însă tot timpul anului, fără restricții.

Cum se păstrează polenul crud?

Polenul crud se păstrează obligatoriu la congelator, la temperaturi cuprinse între -5° C și -18° C. Vă recomandăm să îl ții în congelator și după desigilarea lui.

Polenul crud rezistă până la 5 zile în afara congelatorului, în ambalajul original și până la 10 zile în frigider, după desigilare, fără să își piardă din proprietăți.

Deși se păstrează la congelator, polenul crud nu îngheață, datorită conținutului său scăzut de apă (aproximativ 8-10%). Acest lucru permite consumul acestuia imediat după ce a fost scos din congelator.

Așadar, polenul crud, acest miracol al naturii, este un aliment atât de complet și de complex, încât reușește să furnizeze toți micronutrienții de care organismul nostru are nevoie, să completeze eventualele carențe alimentare și să ne ajute în prevenirea și tratarea numeroaselor probleme de sănătate. Într-o lume stresantă și agitată, în care alimentația este de cele mai multe ori inadecvată sau supraprocesată, polenul crud poate fi o alternativă naturală pentru o viață sănătoasă, pentru un organism echilibrat și energic.

Uleiul de cătină

Uleiul de cătină este cel mai bogat produs natural în **carotenoide**. Studii făcute în laboratoare de-a lungul anilor au scos în evidență mai multe proprietăți excepționale ale uleiului de cătină pentru frumusețe și sănătate. Astfel, s-a constatat că uleiul de cătină are acțiuni antiinflamatorii, antibacteriene și sedative. Uleiul de cătină conține o cantitate importantă de serotonină, substanță ce are rolul de a proteja organismul împotriva stresului. Uleiul luptă împotriva infecțiilor și grăbește vindecarea rănilor sau a arsurilor.

Uleiul de cătină conține multe dintre elementele esențiale de care

omul are nevoie pentru a fi sănătos: vitamina C, vitamina E, vitamine din complexul B, vitamina A, calciu, magneziu. La toate aceste ingrediente prețioase se adaugă și acizi grași esențiali Omega-3, Omega-6, Omega-9 și Omega-7. Acidul Omega-7 nu este atât de frecvent întâlnit precum ceilalți acizi, tocmai de aceea, uleiul de cătină este considerat un remediu-minune pentru păr, piele și unghii.

Pe lângă cantitatea importantă de minerale, aminoacizi esențiali și cele opt tipuri de caroten, uleiul de cătină mai conține și **substanțe anticancerigene: SOD**, care este de 4 ori mai mare decât la ginseng (interzis în cancer). De asemenea, în acest ulei găsim și substanțe volatile, substanțe antisaponificare, sitosteroli și carotenoizi.

E de reținut că numai cantitatea de vitamina C din cătină este de 8 ori mai mare decât în piersici, de 20 de ori mai mare decât în merele pădurețe (interzise în cancer – sunt mult prea acre), de 80 de ori mai mare decât în roșii și de 200 de ori mai mare decât cantitatea de vitamina C conținută de struguri. Din acest motiv, **cătină mai este numită și tezaurul de vitamina C sau regina vitaminei C.**

Folosirea uleiului de cătină pentru întărirea sistemului imunitar

Rețeta și modul de administrare ale uleiului de cătină

Pentru stimularea sistemului imunitar: se iau 30-40 de picături zilnic, simplu (dar nu în apă, deoarece nu se dizolvă, ci formează peliculă). O cură durează minimum 14 zile, dar mai indicat este să ții de la 30 de zile în sus.

Uleiul de cătină combate celulita

Uleiul de cătină este foarte indicat în masajul anticelulitic, deoarece este bogat în grăsimi de bună calitate și în acizi grași, acele substanțe fără de care grăsimea din depozite nu este mobilizată.

Pentru a urma acest tratament se aplică ulei de cătină în fiecare seară pe zonele corpului afectate de celulită, iar apoi se masează zona afectată cu un aparat anticelulitic.

Uleiul de cătină – efecte antitumorale demonstrate

Uleiul de cătină prezintă numeroși antioxidanți în conținutul său, luptând împotriva oricărui tip de cancer. Poate ajuta în prevenirea

cancerului de piele aplicat ca loțiune hidratantă.

Substanțele active conținute în uleiul de cătină inhibă dezvoltarea celulelor canceroase, cresc imunitatea organismului, reduc efectele secundare cauzate de chimioterapie și luptă eficient împotriva câtorva diferite forme de cancer, precum cele rectal, gastric și pulmonar.

Uleiul de cătină e deosebit de eficient împotriva aterosclerozei și a bolilor cardiovasculare

Uleiul de cătină are efecte majore asupra sistemului cardiovascular prin cantitatea importantă de „colesterol bun” și de acizi grași.

Astfel, **uleiul de cătină** previne apariția hipertensiunii arteriale și a aterosclerozei, scade „colesterolul rău” din sânge și previne bolile de inimă.

Uleiul de cătină are puternice proprietăți antiinflamatoare

Cătina stimulează sistemul imunitar, reduce inflamațiile, ajută în combaterea infecțiilor și crește rezistența organismului la agenții patogeni, ținând bolile departe.

Uleiul de cătină poate fi utilizat atât ca uz intern pentru infecțiile generale, cât și ca topic local pe zonele inflamate ale pielii. **Serotonina** din uleiul de cătină are rolul de a proteja împotriva infecțiilor și de a sprijini organismul în vindecarea plăgilor și ulcerărilor greu tratabile și a arsurilor.

Uleiul de cătină păstrează elasticitatea și fermitatea pielii și previne apariția ridurilor

Aplicat cu regularitate la nivelul tenului și pielii corpului, uleiul de cătină menține funcțiile celulelor cutanate, le stimulează regenerarea și asigură menținerea echilibrului hidro, lipoproteic al pielii prin conținutul de grăsimi bune și de acizi grași. Uleiul de cătină conține substanțe active care stimulează refacerea collagenului și previne depigmentările provocate de îmbătrânire, inhibând procesele de degradare a elasticității pielii și apariția ridurilor.

Antioxidanții din cătină, cum ar fi vitamina E și betacarotenul, combat ridurile, uscăciunea și alte simptome specifice pielii îmbătrânite sau neglijate. Astfel, **uleiul de cătină albă** aplicat extern ajută la regenerarea, hidratarea și tonifierea pielii uscate întâlnite mai ales în cazul femeilor aflate la menopauză sau al persoanelor care urmează un regim vegetarian și au un nivel scăzut de acizi grași în dietă.

Beneficiile pentru păr ale uleiului de cătină

Orice femeie își dorește un păr frumos, mătăsos, plin de volum și vitalitate, însă mătreața, sebumul și lipsa substanțelor nutritive din organism îi pot afecta aspectul. Aici intervine cu succes uleiul de cătină. Folosit regulat timp de 6 săptămâni ca tratament naturist cu ulei de cătină pentru păr, cătina contribuie la regenerarea părului, curăță scalpul de impurități și sebum și hrănește firele de păr, astfel încât să te poți declara încântată de acest ulei.

Uleiul de cătină poate fi utilizat ca ingredient în măștile de păr și poate înlocui cu succes orice alt ulei vegetal pe care îl folosești sau pe care te gândeai să-l folosești în viitor (de măsline, ulei de migdale sau uleiul de argan). De asemenea, pentru un plus de forță, poți combina uleiul de cătină cu alte uleiuri esențiale.

Tratament naturist pentru unghii cu ulei de cătină

Datorită conținutului ridicat de vitamine, uleiul de cătină te poate ajuta să ai unghii mai sănătoase și mai puternice. Scapi ușor de unghiile exfoliate, pătate și cu „denivelări” **masând unghiile și cuticulele cu ulei de cătină în fiecare seară sau o dată la două seri**. După numai două săptămâni de utilizare a uleiului de cătină vei observa că unghiile devin netede, întărite și mai lucioase.

Tratarea rănilor cu ulei de cătină

Uleiul de cătină poate fi folosit extern pentru vindecarea arsurilor (inclusiv solare), eczemelor sau ulcerărilor rezultate în urma radiațiilor sau a tăieturilor. Efectul de vindecare al uleiului de cătină se datorează betacarotenului (provitamina A), aflat într-o cantitate însemnată

în compoziția sa.

Modul de folosire a uleiului de cătină pentru tratarea afecțiunilor menționate **presupune ca uleiul să fie aplicat pe pielea spălată și uscată și apoi lăsat să acționeze cel puțin 15-20 de minute înainte de ștergere.** Este posibil ca și după spălare, pe piele să rămână temporar o ușoară pată portocalie, de aceea, uleiul de cătină trebuie aplicat uniform pe suprafața afectată.

Beneficiile uleiului de cătină în curele de slăbire

Folosit cu regularitate în salate sau alte preparate, însă fără a depăși o lingură pe zi, uleiul de cătină accelerează procesele de ardere a grăsimilor, fiind indicat adesea de nutriționiști în curele de slăbire.

Uleiul de cătină tratează și afecțiuni ginecologice

Uleiul de cătină este prescris de medici și folosit cu succes pentru tratarea unor probleme ginecologice, precum eroziunile colului uterin. Pentru tratarea unora dintre afecțiunile ginecologice sau a fisurilor anale, se înmoaie un tampon steril în ulei de cătină și se va aplica local. Procedura se repetă până când leziunea se vindecă.

Uleiul de cătină pentru boli de ochi

Datorită incredibilei sale bogății în vitamina A, uleiul de cătină este un adevărat elixir de sănătate pentru ochi. Cătina mărește acuitatea vizuală, combate oboseala globilor oculari și încetinește vizibil evoluția bolilor de ochi.

Rețeta de cremă pentru mâini cu ulei de cătină

Cremele de mâini cu ulei de cătină sunt perfecte pentru a proteja mâinile de deshidratarea cutanată zilnică. Prepară-ți singură rapid o cremă de mâini cu ulei de cătină. Pune împreună într-un recipient câteva picături de ulei de cătină, 30 de grame ceară de albine și câteva picături din uleiul esențial preferat și vei obține o cremă de mâini cu o textură plăcută și catifelată, ce va fi absorbită rapid în piele, fără a lăsa o

peliculă de grăsime întâlnită la multe dintre cremele comerciale. În plus, îți va catifela, hidrata și regenera pielea mâinilor foarte eficient.

Studii științifice publicate în reviste medicale prestigioase din întreaga lume au demonstrat beneficiile uleiului de cătină și l-au recomandat în tratamentul unor afecțiuni ca ulcerul gastric și duodenal, urticarie, alcoolism, astenii, depresii de sezon, anemii, afecțiuni circulatorii, reumatisme, diaree, maladii neuroendocrine, boala Parkinson sau pentru infecții gastrointestinale și dormice.

Ulei de cătină - proprietăți în cosmetică

Datorită vitaminelor A și E pe care le conține, uleiul obținut din cătină are proprietăți terapeutice foarte puternice.

Produsul are efecte regenerante, de întinerire și este folosit în foarte multe tratamente naturiste pentru îngrijirea părului sau a pielii.

Uleiul de cătină are un conținut bogat în substanțe minerale, în acizi organici, în zaharuri, în flavonoide, în ulei gras și în vitamine: provitamina A, vitamina E și vitamina F, un amestec de acizi grași nesaturați esențiali și coenzima Q10.

Coenzima Q10 (interzisă în cancer) găsită în uleiul de cătină este un supliment nutritiv destul de folosit datorită calităților sale nu numai în industria farmaceutică, dar și în industria cosmeticii. Grație acesteia, uleiul de cătină are acțiune antioxidantă și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului.

Uleiul de cătină conține o sursă naturală sănătoasă de B12 natural, se poate lua în cancer și în caz de arsuri se aplică local. Unii nutriționiști susțineau că B12 poate fi luat doar din produsele de origine animală, dar iată că nu este deloc așa.

Extract de carpen, extract de măceș și extract de tamarix

Cele trei extracte se iau împreună, au efect sinergic, 3 ml/zi din fiecare în 100 ml apă chiar înainte de masă. În cazurile foarte grave de anemie se vor lua 2 ml din fiecare extract de două ori pe zi, 1-0-1.

1 - Extract din muguri de carpen

Nivelurile de acțiune: aparat respirator (sinusuri, faringe, bronhii, plămâni), ficat, măduvă osoasă.

Extractul gemoterapic este obținut din muguri proaspeți de carpen (*Carpinus betulus*), prelucrați conform rețetei farmaceutice de macerat glicerinic. Planta trebuie recoltată ecologic.

Plămâni: ajută la calmarea spasmelor din tuse și la cicatrizarea mucoasei bronșice.

Ficat: ajută la regenerarea țesutului hepatic.

Alte beneficii: stimulează formarea de trombocite, cicatrizant la nivelul colonului. Propuneri de asocieri cu alte produse gemoterapice:

- în afectări rino-sinusale-bronșice, cu extract din muguri de coacăz negru - *Ribes nigrum* și extract din muguri de arin negru - *Alnus glutinosa* și extract din muguri de mesteacăn pufos - *Betula pubescens*

- în afectări pulmonare, cu extract din muguri de călin - *Viburnum lantana* și extract din muguri de alun - *Corylus avellana*

- în tuse neproductivă, cu extract din muguri de cais - *Prunus armeniaca* și/sau cu extract din mlădițe de caprifoi negru - *Lonicera nigra*

- în tuse productivă, cu extract din muguri de plop - *Populus nigra* (cu efect antiseptic la nivelul căilor respiratorii, fluidifiant al secrețiilor bronșice și sedativ al tusei)

- în caz de scădere a numărului de trombocite, cu extract din mlădițe de cătină roșie - *Tamarix gallica*

- în afectări hepatice cu scăderea numărului de trombocite, cu extract din mlădițe de ienupăr - *Juniperus communis*

- în cazul sângerărilor nazale (epistaxis), cu extract din mlădițe de tuia - *Thuja orientalis*.

Propunerile de asocieri gemoterapice sunt orientative și nu exclud și alte posibilități de asociere de produse, adaptate la necesitățile specifice fiecărei persoane.

Modul de administrare adulți și copii peste 7 ani: în general, câte 1 ml, în puțină apă, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese. La copii între 2 și 7 ani: în general, câte 15 picături, în puțină apă, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

1 ml= 25 de picături

În cazul asocierii cu alte extracte gemoterapice se va administra o dată pe zi.

Durata administrării poate varia între două săptămâni și 1-3 luni. Se poate repeta administrarea după una sau două luni de pauză.

2 - Extract de măceșe

Antiinflamator și antialergic, remediu al tulburărilor inflamatorii recidivante (relansare corticosuprarenală); favorizează neutralizarea tiraminei; vitaminizant.

Indicații terapeutice: sistem reticuloendotelial, aparat respirator, aparat osteoarticular, rinofaringite repetate la copii, episoade bronhopulmonare banale și recidivante, patologie respiratorie de natură alergică la copii cu tulburări de creștere datorate episoadelor inflamatorii recidivante (otite, amigdalite, rinite, traheobronșite), profilaxia antigripală, artroze, în migrene și cefalee vasomotorie, în epuizare generală sau la persoane care obosesc ușor.

Mod de administrare adulți și copii peste 7 ani: câte 50 de picături, în puțină apă, de 2-3 ori pe zi. La copiii între 2 și 7 ani, doza trebuie redusă la jumătate.

3 - Extract din mlădițe de tamarix

Adjuvant în anemie hipocromă sau normocromă.

Mod de administrare: adulți și copii peste 7 ani: câte 30-40 de picături, în puțină apă, de 2-3 ori pe zi, după mesele principale. La copiii cu vârste cuprinse între 1 și 7 ani, câte 20 de picături, în puțină apă, de 2-3 ori pe zi, după mesele principale.

Organotropism: măduvă osoasă, ficat, splină.

Acțiune: antianemic (stimulează hematopoeza)

Se poate asocia cu *Salix alba gemme* (amenti de salcie) în anemie.

Fulgi de drojdie inactivă

Supliment alimentar bogat în vitamine și minerale cu un gust foarte bun. Conține complexul de vitamine B, vitamina E, minerale, proteine

și aminoacizi. Se folosește pentru a îmbunătăți valoarea nutritivă și gustul mâncărilor, având un gust asemănător brânzeturilor.

Se poate folosi și ca agent de legare (înlocuitor de ou) în chifteluțe, perișoare, drob.

Ingredient unic: drojdie inactivă (*Saccharomyces cerevisiae*).

Verificați ca ingredientele să nu provină din culturi modificate genetic.

Declarație nutrițională per 100 g produs (valori medii):

Valoare energetică: 1025 kJ/245 kcal

Grăsimi 4 g, din care acizi grași saturați 0,2 g

Glucide 34 g, din care zaharuri 2,2 g

Fibre 0 g

Proteine 43,7 g

Sare 0 g

Vitamina B1: 3,7 mg (264% DZR)

Vitamina B2: 0,35 mg (22% DZR)

Vitamina B5: 0,45 mg (7,5% DZR)

Vitamina B6: 0,18 mg (9% DZR)

Vitamina B12: 0,015 mg (1,5% DZR)

Vitamina PP: 1,45 mg (8% DZR)

Fosfor: 90 mg (11,25% DZR)

Magneziu: 10 mg (3,3% DZR)

Zinc: 0,35 mg (2,33% DZR)

Fier: 0,25 mg (1,8% DZR).

Semințe de cânepă bio

Semințele decorticate de cânepă Hemp Essentials de la Canah sunt surse naturale de nutrienți esențiali: proteină completă, acizi grași polinesaturați Omega-6 și Omega-3, fibre, vitamine și minerale. Au un gust delicios, similar cu cel de nucă, textură moale, catifelată, sunt versatile în gastronomie. Aduc savoare oricărei rețete. Înlocuiesc cu succes proteina animală.

Sfecla roșie crudă

Pentru că are gust dulce și calități vitaminizante, sfecla roșie este des recomandată în curele care combat anemia. Această rădăcinoasă furnizează energie și revitalizează organismul, iar efectele pozitive pentru sănătate nu se opresc aici.

Știai că sfecla roșie este una dintre puținele legume care **în urma preparării termice nu-și pierde elementele nutritive**? O poți consuma în stare crudă cât mai des. Fiind benefică pentru sănătate, este indicat să nu-ți lipsească din meniu. Pentru o legumă, sfecla conține mult zahăr (zaharoză), însă deține un indice glicemic mic (IG crudă 30, IG gătită 65). Asta înseamnă că poate fi inclusă cu succes în dieta diabeticilor, deoarece stabilizează glicemia. Are acțiune remineralizantă.

Frunzele de sfeclă sunt bogate în vitamine, în special A, K, B2 și B9, dar și B1, B6, C și E. Sunt remineralizante și reprezintă o sursă excelentă de cupru, fier, magneziu, mangan, calciu și potasiu. Grație acestor nutrienți, sfecla cu tot cu frunze constituie un **remediu prețios în caz de anemie**. Despre suc de sfeclă se spune că ajută la formarea sângelui, datorită fierului din compoziție, care contribuie la creșterea numărului de globule roșii.

Acestea măresc rezistența organismului la infecții. Bea zilnic un pahar cu suc de sfeclă roșie, în cure de 3 săptămâni, și simptomele anemiei vor dispărea. Alte boli grave, cum sunt leucemia, pot fi ameliorate, dacă se consumă zilnic cel puțin 200-300 ml suc de sfeclă roșie crudă.

Pentru potențarea efectelor benefice, pentru a lupta cu cancerul, fă un amestec din suc de sfeclă roșie, suc de morcov, suc de varză roșie, două lingurițe de orz verde. Această combinație are un gust deosebit și este foarte hrănitoare. Adjuvant în hipertensiune arterială, sfecla roșie poate să combată hipertensiunea, fiind bogată în potasiu, acid folic și betanină (pigmentul roșu cu rol în prevenirea cancerelor). Prepară prima dată suc de sfeclă deoarece conține oxalați, lasă-l 30 de minute, apoi prepară și restul sucurilor pe care le poți combina.

Reglează tensiunea arterială și protejează sistemul cardiovascular, deoarece îmbunătățește activitatea musculaturii inimii. Accelerează metabolismul datorită conținutului său ridicat de minerale, vitamine și fibre (80%), sfecla ameliorează tranzitul intestinal și ușurează digestia.

În caz de probleme cu stomacul sau dacă suferi de sindrom de colon iritabil, mănâncă sfeclă roșie coaptă sau fiartă. Ca să accelerezi metabolismul, fă un amestec dintr-o bucățiță de sfeclă fiartă, o linguriță de hrean și o lingură de miere, pe care îl mănânci după masă. În caz de aciditate gastrică, ia dimineața, pe stomacul gol, câte o linguriță de sfeclă rasă cu miere.

Plante și suplimente împotriva durerilor în cancer

Gheara diavolului

Am scris despre Gheara diavolului și puțin mai sus. Este bună în anorexii, constipație, diaree, indigestii, pirozis, tulburări gastrointestinale, inflamații și dureri articulare, reumatism, osteoartrite, lumbago, lombosciatică, inflamații și edeme postoperatorii, dureri ale articulației coxofemorale, dureri la nivelul articulației genunchiului, dureri musculare, tendinite, spondilită ankilopoietică, spondiloze, entorse, luxații, fracturi.

Dincolo de numele ei mutilant, Gheara diavolului este unul dintre cele mai puternice remedii naturale împotriva durerilor. Alinarea pe care o aduce această plantă este atât de sesizabilă și de binevenită, încât mai degrabă i s-ar potrivi denumirea de „ajutorul îngerilor”. Un ajutor natural deblochează articulațiile blocate de reumatism, elimină durerile de cap și nevralgiile dentare, scade febra și durerile musculare ale bolnavilor de gripă, reglează glicemia și ameliorează bolile de inimă.

Salidol

Salidolul este un analgezic natural eficient, care îmbină calitățile analgezice, antipiretice, ale salciei, cunoscută și utilizată din cele mai vechi timpuri, are inhibitori specifici ai unor enzime (ex. 5-lipoxigenaza, responsabilă de apariția proceselor inflamatorii).

Salidolul conține salicină, putând fi considerată „aspirina naturală”, deoarece salicina naturală se transformă în organism în acid salicilic care nu are aproape nici un efect secundar. Astfel, salidolul calmează

durerile.

O capsulă conține: Boswellia serrata (arbore de tămâie - 40 mg), Harpagophytum procumbens (Gheara diavolului - 80 mg), Salix alba (salcie - 170 mg).

Se administrează două capsule odată. La nevoie se pot lua de 3 ori pe zi câte două capsule în timpul meselor. A nu se depăși doza maximă de 6 capsule/zi.

În sarcină și perioada de alăptare se poate administra numai la recomandarea specialistului.

Neem

Neem (Azadirachta indica) este un arbore mare, veșnic verde, din India, care poate depăși înălțimea de 40 m. Este apreciat în India pentru proprietățile sale medicinale de vindecare, antioxidante, antiinflamatoare, imunostimulatoare și anticancerigene. Toate părțile sale (frunze, crenguțe, flori, semințe, rădăcină, scoarță de copac) sunt utilizate pentru o gamă largă de afecțiuni. Află mai jos care sunt beneficiile acestui antibiotic natural pentru sănătatea organismului.

Acest arbore crește și în climatul cald din Asia de Sud-Est, nu doar în India. Neem este utilizat în medicina naturală și în homeopatie, pentru mai multe probleme de sănătate, precum sunt dureri de gât, gripă, răceală, febră, infecții fungice, diabet, boli de piele, oboseală, boli ale gingiilor, etc.

În medicina ayurvedică, neem este apreciat pentru efectul său natural împotriva paraziților, bacteriilor și virusurilor. Este folosit uleiul din semințe de neem, pulberea din frunze de neem, extractul apos din frunze de neem, dar și fumul din frunze de neem uscate.

Neem este apreciat pentru un număr mare de proprietăți și efecte de vindecare:

- Extractul din frunzele de neem are efect antiinflamator, este un excelent antibiotic și antifungic natural
- Ajută la scăderea nivelului de zahăr din sânge, în cazuri de infecții urinare, la purificarea sângelui și detoxifierea organismului
- Normalizează metabolismul și echilibrează digestia
- Menține sănătatea pielii

- Ajută la reglarea nivelului de glucide din sânge
- Crește imunitatea organismului.

Neem - antibiotic natural

Extractul din frunze de neem acționează împotriva bacteriilor, virusurilor, poate avea și efect anticancerigen. Este indicat în cazuri de infecții virale și bacteriene persoanelor care suferă de gripă, răceală, dureri de gât, febră, dureri de cap, angină pectorală, inflamația tractului urinar.

Neem este un antibiotic natural, fără efecte secundare. Poate ajuta în vindecarea pielii, în diferite boli dermatologice, infecțioase și inflamatoare. A dat rezultate bune în cazuri de dermatită alergică, mătreață, eczeme, acnee, psoriazis.

Uleiul de neem este folosit la realizarea unor produse faciale pentru tratamentul acneei, eczemelor, rănilor infectate, psoriazisului.

Anumite componente din neem pot inhiba virusurile să provoace infecții. Studiile farmacologice arată că frunzele acestui arbore au proprietăți antivirale. Cercetătorii din SUA au demonstrat că extractul apos din frunze de neem poate inhiba virusul hepatic B polimeraza. Cercetători din Germania au arătat faptul că extractul de neem poate fi eficient împotriva virusului herpes.

Studiile cercetătorilor arată că neem poate susține imunitatea organismului, mai ales imunitatea celulară, poate ajuta în mod eficient împotriva infecțiilor cu ciuperci, paraziți și diferite tulpini de streptococi și bacterii:

- Escherichia coli
- Epidermophyton – un tip de herpes care afectează pielea picioarelor și unghiile
- Geotrichum – o ciupercă și care produce infecții ale mucoaselor, plămânilor și bronhiilor
- Mycobacterium smegmatis
- Trichosporon – o ciupercă a sistemului gastro-intestinal
- (în acest caz, un bun efect antibacterian îl are uleiul din frunze, semințe și scoarță de neem)
- albicans – o ciupercă ce poate afecta pielea, vaginul, gura, mâinile și picioarele.

Neem are efect antitumoral

Conform studiilor realizate de cercetători, neem are efect anticancerigen și antioxidant. S-a demonstrat modul cum acționează împotriva celulelor canceroase. **Neem reduce proliferarea acestor celule anormale și stimulează anumite celule ale sistemului imunitar care pot accelera moartea celulelor canceroase.** Neem are efect bun și în eliminarea toxinelor cancerigene.

Neem are antioxidanți puternici (rutina, quercetina) care combat atacul nociv al radicalilor liberi și previn îmbolnăvirea. Poate fi utilizat în ameliorarea durerilor de cap, a durerilor provocate de bolile reumatice, în prevenirea bolilor de stomac și a ulcerului. Are efect bun în scăderea tensiunii arteriale, susținerea funcției renale și reducerea colesterolului din sânge. Neem este utilizat în tratamentul unor boli inflamatorii, cum sunt, de pildă, reumatismul sau artrita. Studiile cercetătorilor au arătat că în semințele acestui arbore se află un ingredient activ, care are efect benefic asupra inflamației și asupra artritei. Datorită proprietăților antiinflamatorii, se poate preveni eliberarea de substanțe neurochimice – prostaglandinele (care induc inflamația).

Neem reduce nivelul zahărului din sânge

Extractul din frunze de neem are efect bun în cazuri de diabet, scade nivelul de zahăr din sânge cu până la 50% și reglează metabolismul. Acest efect hipoglicemiant se datorează prezenței unui flavonoid în extractul de frunze de neem, numit quercetină.

Neem ajută și în curățarea sângelui, are efect de detoxifiere a organismului. În India este folosit frecvent la curățarea organismului de toxine, alcool, medicamente și droguri. Este recomandat pentru detoxifierea organismului în dietele de scădere în greutate, dar și după tratamentele cu antibiotice, steroizi sau după chimioterapie.

Extractul apos din frunze de neem are efect împotriva necrozei hepatice, deci poate proteja ficatul. De asemenea, acest extract are și efect antiulcer, poate preveni această boală.

Periajul dinților cu neem

Există cel puțin trei plante care pot sprijini sănătatea dinților. Acestea sunt ceai verde, mentă și neem. Prin folosirea lor se întărește smalțul dinților și se menține sănătatea acestora și a gingiilor. În loc de fluor se poate folosi extract de frunze de ceai verde, care este bogat în antioxidanți și care, în plus, are capacitatea de a combate bacteriile (ce pot produce apariția cariilor dentare).

Menta ajută, de asemenea, în menținerea sănătății cavității bucale.

Despre neem, cercetătorii au spus că previne lipirea bacteriilor de dinți și formarea plăcii bacteriene. Prin urmare, folosirea de neem poate ajuta în eliminarea bacteriilor și menținerea respirației proaspete.

În India și Africa, oamenii folosesc periute de dinți din neem în fiecare zi. Medicii spun că această practică ajută în prevenirea bolilor parodontale. Un studiu al oamenilor de știință arată că extractul de neem poate reduce capacitatea unor streptococi de a se înmulți pe suprafața dinților. Extractul din frunze de neem poate combate dezvoltarea tartrului și poate reduce semnificativ numărul de bacterii din cavitatea bucală.

Atenție! Are efect spermicid. A nu se lua în cazul în care doriți să rămâneți însărcinată.

Ulei de chimen negru

Uleiul de chimen negru are efect analgezic. Am scris despre el la capitolul 2.

Soluția în dureri extreme

Dacă aveți dureri mari, în loc de tratamentul clasic cu morfină și alte analgezice vă recomandăm să mergeți într-o clinică de terapie durerii pentru a încerca terapia scrambler. În România sunt doar câteva clinici de terapie durerii, în București este clinica Neuro Pain: www.neuropain.ro.

Se obține creșterea calității vieții prin controlul durerii clinice severe

pentru o perioadă de câteva luni. Se recomandă și în durerile cauzate de cancer și alte boli.

Dispozitivul MC-5A realizează terapia scrambler de calmare a durerilor. Principiul prin care funcționează este cel de reprogramare neuronală. Creierul este făcut să creadă că durerea nu mai este, pe principiul „retrain the brain”.

Rezultatele sunt durabile în timp. Pacientul poate renunța la medicația pentru dureri.

Terapia nu are reacții adverse și nu dă dependență. Am încercat această terapie pe un pacient care nu mai putea dormi noaptea din cauza durerilor și care s-a întors la noi la clinică să ne mulțumească pentru recomandare. Dacă nu testam nu vă puteam recomanda.

Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală

Atunci când facem un protocol de chimioterapie vegetală vom ține cont în primul rând de perioada pentru care o să administrăm suplimentele, dacă pacientul este sau nu în timpul chimioterapiei, vom ține cont de tipul de cancer și de modul de alimentare al pacientului.

Dacă este un pacient care are gastrostomă de alimentare, aplazie medulară sau leucemie, există excepții de aplicare a protocolului precum și o anumită diferențiere în cazul mielomului multiplu. Exemplu: se pot administra doar în aceste cazuri și suplimente cu Q10 care este interzis în toate celelalte tipuri de cancer.

În aceste cazuri speciale trebuie să vă adresați unui Onco-Fitoterapeut și unui Onco-Nutriționist pentru a vă ajuta și în alcătuirea unui meniu, pe lângă protocolul de suplimente specifice.

Cum ne facem propriul protocol antitumoral după diagnosticare

După diagnosticare ne vom preocupa, în primul rând, de partea de refacere a fierului din organism într-un mod natural. **Suplimentele cu**

fier sunt strict interzise, deoarece provoacă metastaze.

Pentru combaterea anemiei folosiți plantele anticancer și suplimentele anticancer enumerate la capitolul 3.

Trebuie să adăugați pe o perioadă scurtă (60 de zile) un mineral important: cuprul. Dacă aveți o dozare din sânge, încercați să fiți mereu la limita maximă a cuprului din sânge, doar așa o să reușiți să aveți una din „materiile prime” esențiale pentru producerea fierului în mod natural în organism.

A doua etapă este să ne alegem urgent, dar foarte hotărâți terapia sau modalitatea de tratament pe care veți merge. Oscilarea între mai multe terapii vă va debusola nu numai organismul, dar și propria încredere în vindecarea dumneavoastră.

Orice metodă alegeți aveți credința că o să vă vindecați. Până la urmă, așa o să obțineți maximumul din opțiunea aleasă.

Cum ne facem propriul protocol antitumoral în timpul chimioterapiei

În timpul chimioterapiei vom păstra protocolul pentru combaterea anemiei, dar va fi suplimentat cu vitaminele și mineralele pe care le vom puncta în capitolul despre vitamine și minerale.

Din suplimentele de chimioterapie vegetală de la punctul 2 din acest modul vor fi folosite minimum 4-5 plante în mod concomitent, iar acestea vor fi rulate la o perioadă de 60 de zile cu alte 4-5 suplimente din listă.

Graviola și năpraznicul se vor administra în mod constant până la vindecarea pacientului.

În ziua dinainte de chimioterapie, în ziua chimioterapiei și o zi după chimioterapie se vor întrerupe toate suplimentele, cu excepția celor pentru anemie!

Cum ne facem propriul protocol antitumoral după ce am terminat chimioterapia

După ce am terminat chimioterapia, nu trebuie să ne considerăm vindecați. Ca și pe parcursul celorlalte etape anterioare, nutriția reprezintă un factor extrem de important, dar acum devine deja un factor de vindecare.

Celulele tumorale sunt slăbite, sunt deja înfometate, pentru că ați avut o nutriție fără carne, zahăr și lactate, iar în acest moment, orice poftă alimentară, indiferent că este vorba de o simplă linguriță din produsele interzise, va fi direct hrană pentru celulele tumorale. Nu trebuie să lăsați nici o ușă deschisă cancerului.

Într-o singură zi puteți da înapoi progresele făcute în ultimele 6 luni sau chiar în ultimele 12 luni.

Acum este nevoie de minimum 3-5 mese zilnic, cu minimum 100.000 de unități ORAC, polenul crud se va lua totdeauna după masă, dar nu seara, deoarece vă va oferi o senzație de sațietate.

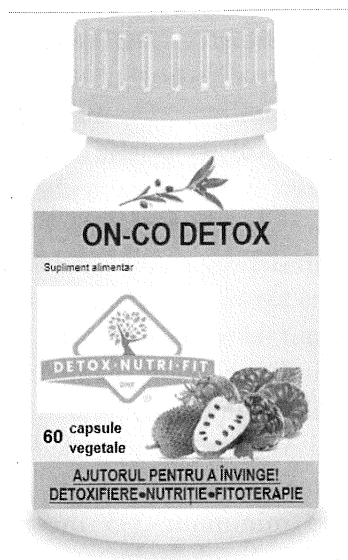
Dintre suplimentele de chimioterapie vegetală de la punctul 2 din acest modul vor fi folosite minimum 4-5 plante în mod concomitent, iar acestea vor fi rulate la o perioadă de 60 de zile cu alte 4-5 suplimente din listă.

Graviola și năpraznicul vor rămâne constante până la vindecarea pacientului. Luați zilnic suplimente cu melatonină, 10-30 mg seara, cu 30 de minute înainte de culcare. Dacă observați somnolență pe perioada zilei, reduceți doza la 10 mg.

Luați probiotice și polen crud de trandafir sălbatic Apiland pentru refacerea florei intestinale după chimioterapie.

Luați extracte de ienupăr, brusture sau echinacea pentru a elimina substanțele toxice din sistemul limfatic.

ON-CO DETOX



Îmi aduc și acum aminte ce greu îmi era seara să iau peste 20 de pastile cu minimum un litru de apă... Așa că ne-am gândit că ar fi grozav să existe o singură pastilă care să conțină toate suplimentele pe care le-am luat eu în timpul tratamentului.

Tot auzind pacienții cum se plâneau că nu pot înghiți pastilele, ne-am hotărât să producem un astfel de produs și așa **a apărut produsul ON-CO DETOX, un produs antitumoral care conține toate suplimentele luate de mine, graviola, turmeric, piperină, , plante și compuși naturali, are o acțiune antitumorală, evidențiată în studiile științifice recomandate în această carte. Este unul dintre cele mai complete remedii naturale din lume, fără reacții adverse. În compoziție au fost incluse ingrediente obținute din acele părți ale plantelor cu rezultate științifice confirmate în ceea ce privește acțiunea antitumorală și imuno - modulatoră.**

Graviola și turmericul sunt singurele care pot trece bariera hematoencefalică în cancerul cerebral. Vă recomandăm cu încredere acest produs pentru care am muncit foarte mult. Produsul conține și extract de pin roșu pentru cancerul de plămâni și Pau D'Arco și alte 17 suplimente importante. Compușii produsului au acțiuni anti-tumorale evidențiate în studii științifice. ON-CO DETOX este

unul dintre cele mai complete remedii naturale din lume, fără reacții adverse. În compoziția sa au fost incluse ingrediente obținute din acele părți ale plantelor care au avut rezultate științifice confirmate pe studii în ceea ce privește acțiunea anti-tumorală și imuno-modulatoră.

ONCO DETOX un produs anti-tumoral de chimioterapie vegetală benefic pacienților cu afecțiuni oncologice. Acest produs supliment, determină distrugerea tumorală directă.

- **Piperul negru/ piperina**, în urmă combinării alături de curcumină, bio disponibilitatea curcuminei, crește de 20 de ori. Fără piperină, curcumina nu are efect.

- **Fructele de zmeur** sunt bogate în acid elagic, un compus tenolic care ajută la prevenirea cancerului, inhibă creșterea celulelor canceroase și oprește dezvoltarea anumitor forme de cancer.

- **Semințele de strugur** sunt o sursă bogată de flavonoide cu efect antioxidant puternic, îmbunătățesc oxigenarea și nutriția țesuturilor.

- **Quercitina**, resveratrolul și acidul elagic din extractul de coji de fructe de rodie contribuie la protecția antitumorală. Resveratrolul stimulează înmulțirea celulelor sănătoase și capacitatea lor de regenerare.

- **Licopenul** cu efecte antioxidante puternice, combate anumite tipuri de cancer.

- **Drojdia inactivă** este bogată în proteine, are 18 aminoacizi, 15 minerale, și complexul de vitamine B.

- **Astragalusul** normalizează numărul de limfocite T (LT Killer și celulele Natural killer NK, o formă specifică de celule albe, care mănâncă celulele tumorale) și mărește producția de imunoglobuline IgA și IgG.

- **Extractul din frunze de măslin** conține oleuropeină care conform studiilor reduce nivelul de glucoză, previne diabetul și formarea depunerilor de colesterol, este anticancerigen. Studiile arată beneficiile în cancerul de mezenteliom, și cancerul de sân.

- **Orzul verde** conține cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutaza), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute, care stopează procesele degenerative, cauzate de radicalii liberi.

- **Extractul din muguri florali de salcâm japonez** este un puternic antiinflamator, inhibă agregarea trombocitelor, antioxidant, mărește

rezistență vaselor capilare, reducând fragilitatea capilarelor.

- **Quercitina** naturală din acest extract inhibă producerea și eliberarea de histamine și a altor mediatori alergici/ inflamatori, are efecte antitumorale remarcabile, în special pentru cancerule de piele și de prostată. Atacă doar celulele canceroase prin suprimarea alimentării lor cu sânge și prin blocarea hormonilor care stimulează tumoră.

- **Vitamina C** este anticancerigenă, generează o creștere rapidă a numărului de celule T, asigură absorbția fierului, contribuie la formarea globulelor roșii.

- **Gheara mței** este antitumorală, antioxidantă. Studiile de laborator au evidențiat faptul că poate fi folosită în terapiile antitumorale pentru că previne diviziunea anormală a celulelor. Planta s-a dovedit eficientă, împiedicând dezvoltarea celulelor tumorale și distrugându-le mai ales în cancerul de san și în leucemii. Testele de laborator demonstrează că repara ADN-ul.

- **Extractul din bulbi de usturoi negru** induce apoptoza celulelor tumorale și inhibă creșterea și invazia tumorii.

- **Extractul de pin roșu chinezesc** (pycnogenol) are efecte anticancerigene certificate prin multe studii.

Administrare:

Prevenție: 1-0-1 (după-masă)

Cancer: 2-0-2 (după-masă)

Cancer cu metastaze: 2-2-2 (după-masă)

DIA DETOX

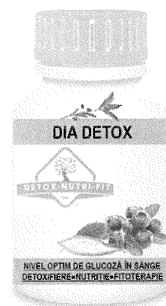
Am creat și un produs pentru scăderea glicemiei **DIA DETOX**.

În cancer, este foarte importantă scăderea glicemiei.

DIA DETOX menține nivelul optim al glucozei în sânge.

- **Extractul din semințele de fasole albă** care se regăsește în compoziție normalizează nivelul de glucoză, scade cantitatea de zahăr din sânge, normalizează metabolismul. Fructele de afin sunt echivalentul vegetal al insulinei. **Gymnema sylvestre** reduce poftă de dulce, crește capacitatea pancreasului de a secreta insulină. Prin reglarea celulelor care

PREVINE DIABETUL



produc acest hormon, crește capacitatea țesuturilor de a utiliza glucoză. La sfârșitul cărții, găsiți analize ale persoanelor cu diabet de tip II care nu au mai avut nevoie de insulină injectabilă după consumul suplimentelor de **DIA DETOX**.

Administrare:

Diabet (0-60 kg): 1-1-1 (cu 10 minute înainte de masă)

Diabet (+60 kg): 2-2-2 (cu 10 minute înainte de masă)

Cancer: 2-2-2 (cu 10 minute înainte de masă)

SCADE GLICEMIA

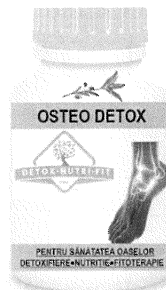
OSTEO DETOX

OSTEO DETOX susține sistemul osteoarticular, este un produs nou care susține sănătatea oaselor.

- **Bambusul** este o importantă sursă naturală de siliciu care protejează și contribuie la dezvoltarea articulațiilor și a oaselor. Îmbunătățește flexibilitatea la nivelul sistemului osos prin creșterea cantității de collagen care reprezintă componentă proteică a oaselor.

- **Turmenicul** are proprietăți anti-inflamatoare excelente, iar curcumina din componența sa este un puternic antioxidant.

- **Ovăzul** este o sursă de proteine, minerale, oligoelemente și vitamine.



PREVINE METASTAZAREA CANCERULUI în sistemul osos

Suplimentul ajută la prevenirea metastazării în os a cancerului,
Suplimentul ajută la prevenirea metastazării în os a cancerului,
previne instablarea osteoporozei, crește cantitatea de collagen. Ideal
pentru dureri de oase, artrite, artroze.

Administrare:

Cancer: 1-0-1 (după-masă)

Cancer cu metastaze: 2-2-2 (după-masă)

**Recomandăm că toate cele 3 produse să fie luate în același timp
conform indicațiilor pentru efecte vizibile.**

Livrări în țară și străinătate : 0770.962.750

Comenzi online : www.detoxnutrifit.ro

Plante și suplimente interzise în cancer

Zeolit - Elimină mineralele importante în tratarea cancerului.

Echinaceea - Nu se administrează concomitent cu chimioterapia și
cu tratamentele anxiolitice, imunosupresoare sau hipocolesterolemizante,
pentru că pot apărea efecte grave de sănătate. Nu se administrează în
caz de tuberculoză, scleroză multiplă, infecție cu HIV sau la persoane
care au alergii la mușetel sau gălbenele. Afectează fertilitatea.

**Alte plante și suplimente interzise: Q10, lăptișor de matcă, B12,
Ginseng, Maca, alge marine, Spirulină, Chlorella, germini, cereale
germinate, fier, arginină.**

Capitolul 5

Onco-Nutriția

Metoda **Detox Nutri Fit** este o metodă brevetată și o marcă
protejată, dezvoltată și creată de Văduva Annemarie și Văduva Marius
în cadrul Clinicii Detox Nutri Fit.

Ce este Onco-Nutriția?

Onco-Nutriția va fi o viitoare ramură a nutriției, care va studia
alimentele cu efect anticancerigen. Momentan suntem pionieri în acest
domeniu. În câțiva ani o să găsiți această definiție în dicționare.

Am inventat acest cuvânt din asocierea celor două cuvinte, nefiind
doar nutriție, fiind mult mai mult de atât. În prezent suntem formatorii
primei generații de Onco-Nutriționiști din România și suntem mândri
de acest lucru.

Ce sunt antioxidanții?

Odată cu vârsta, organismul nostru rugineste, adică se oxidează. Ca
să prevenim oxidarea noastră, trebuie să avem o dietă formată din fructe
și legume vii, singurele care conțin antioxidanți. Alimentele procesate
sau de origine animală nu conțin antioxidanți. Persoanele care se
îmbolnăvesc de cancer au un nivel de antioxidanți extrem de redus.
Antioxidanții protejează corpul, prevenind cancerul. Antioxidanții sunt
substanțe benefice în tratamentul natural anti-cancer. Antioxidanții
sunt molecule care protejează alte molecule de un proces chimic numit
oxidare. Atunci când sunt multe molecule deteriorate, celula începe să
funcționeze defectuos sau poate muri.

Oxidarea este cauzată de radicalii liberi. Oxidarea poate afecta
celulele, inclusiv ADN-ul și proteinele. Oxidarea este o reacție chimică
în care electronii sunt transferați de la o moleculă la alta. În timpul unei
reacții de oxidare, legăturile pot fi rupte și structura moleculară se

schimbă. Radicalii liberi fură un electron dintr-o altă moleculă, producând o reacție în lanț. Daunele devin ireversibile. Antioxidantul se sacrifică și donează un electron radicalului liber, oprind reacția în lanț.

Anumite celule albe din sânge, numite fagocite sau necrofage, pot înghiți bacteriile, virusurile, intrușii, apoi le închid și eliberează radicali liberi pentru a-i distruge. Aceștia sunt radicalii buni, care luptă contra bacteriilor. Dacă o așchie intră în piele, ea este mâncată de globulele albe, care secretă substanțe digestive în jurul ei până când o dizolvă. Țesutul lichefiat din jurul așchiei se numește puroi. Dacă apare puroiul, înseamnă că în interior este un corp nedorit.

Radicalii liberi sunt cauza îmbătrânirii și a diferitelor boli. Deteriorarea ADN-ului poate provoca mutații genetice și poate produce cancerul.

O dietă sănătoasă este singura metodă de a obține antioxidanții de care are nevoie organismul.

„Studiul China” despre cazeină

Studiul China este cel mai amplu studiu de nutriție și al biomarkerilor care duc la apariția cancerului. Studiul a fost realizat în 27 de ani pe 2 milioane de persoane și este recunoscut internațional de doctori precum dr. Sushma Palmer, doctor în științe, fost director la Catedră de Alimentație și Nutriție a Academiei Naționale de Științe SUA.

Cazeina din lactate și pesticidele provoacă boala numită cancer. Proteina din laptele de vacă numită cazeină este factorul care conduce la evoluția cancerului, fiind cea mai puternică substanță pro-cancerigenă alimentară de origine animală cunoscută și un acidifiant puternic al mediului intern. Aciditatea duce în timp la boală și la cancer.

Produsele lactate conțin importante cantități de progesteron și estrogen implicat în apariția cancerului de sân, de col uterin, ovare și prostată. Consumarea produselor lactate procesate în copilărie crește incidența cancerului de colon la maturitate. Laptele de vacă, oaie, capră este destinat creșterii vițelilor, mieilor și iezilor, deoarece conține factori de creștere care pot determina implicit creșteri tumorale în noi.

Vă recomandăm să citiți cartea „Studiul China” de la Editura Adevăr Divin, sau o puteți găsi în format pdf pe internet. Cartea arată clar că dietele cu aport scăzut de proteine animale reduc tumorile prin următoarele mecanisme:

- reducerea cantității de aflatoxină ce pătrunde în celulă
- reducerea vitezei de multiplicare celulară
- producerea unor schimbări multiple în cadrul complexului enzimatic care îi reduc acestuia activitatea
- reducerea cantității de compuși critici ai enzimelor relevante
- formarea unui număr mai redus de aductori aflatoxină-ADN.

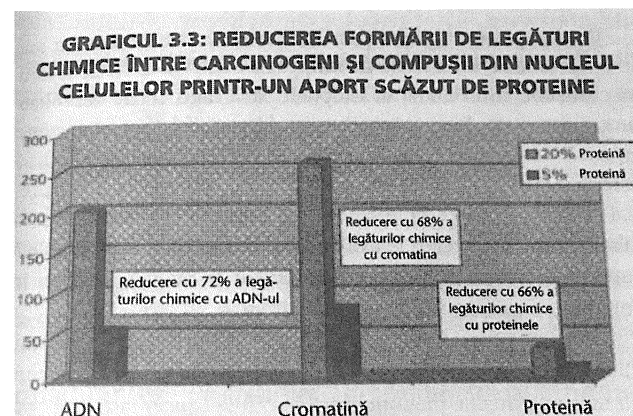
S-au făcut teste pe animale hrănite cu proteine animale în proporție de 20% și focarele canceroase au început să crească. Atunci când animalele au fost trecute la o dietă cu 0 proteine animale, focarele canceroase s-au redus brusc.

Toate animalele cărora le-a fost administrată aflatoxina și care au fost hrănite cu 20% cazeină fie au murit, fie erau pe punctul de a muri din cauza tumorilor la ficat. Concluzie: dezvoltarea cancerului poate fi manipulată.

Studiile demonstrează că proteinele vegetale nu conduc la cancer, indiferent de cantitățile administrate.

Cancerul poate fi vindecat prin reducerea consumului substanțelor promotoare ce provoacă cancerul sau prin creșterea consumului de substanțe nutritive antipromotoare, ca fructele și legumele cu un nivel antioxidant ridicat.

Studiul susține că persoanele care nu consumă proteine animale nu vor face cancer. Aici mă văd nevoită să contrazic studiul, deoarece eu nu



mai mâncasem carne de 18 ani când am făcut cancer și eram raw-vegană de 4 ani. Asta ne-a ambiționat să descoperim cauzele declanșării cancerului. Sigur că nu aş sfătui pe nimeni să mănânce carne nici măcar după vindecarea de cancer, deoarece carnea conține nu numai toxine, ci și pesticide, antibiotice și hormoni care sunt injectați în animale lunar.

De asemenea, studiul susține că „originea oricărei boli este genetică. Fără gene nu ar exista cancer, obezitate, diabet sau boli de inimă. Activarea genelor este controlată de mediul exterior prin alimentație”. Pot contrazice studiul și aici, deoarece mi-am făcut testările genetice și cauza nu este genetică în toate cazurile. Printr-o dietă corectă, efectele genelor nu se mai produc așa cum susțin ultimele studii de epigenetică realizate de Bruce Lipton.

„Studiul China” demonstrează că tumorile cresc rapid la cobaii hrăniți cu alimente de origine animală bogate în grăsimi. Același studiu demonstrează că tumorile se reduc imediat dacă cobaii sunt trecuți pe un regim bazat pe grăsimi și alimente de origine vegetală.

Surse: „Studiul China”, dr. T. Colin Campbell, Editura Adevăr divin

Alimente indicate în cancer

„Toate legumele și fructele proaspete conțin cel puțin o substanță cu efect antioxidant și anti-cancerigen, în vreme ce orice produs de origine animală conține cel puțin o substanță cu efect procancerigen” - „Studiul China”

Să nu uităm că cele mai puternice animale și cele mai longevive animale sunt erbivore. Elefantul este erbivor. Alimentele de origine vegetală induc în organism energie și alcalinitate, în timp ce alimentele procesate sau de origine animală induc în organism aciditate. Celulele tumorale se dezvoltă doar într-un mediu acid.

În toate alimentele de origine vegetală, raportul Omega-6:Omega-3 este mereu anticancerigen și antiinflamator, pe când în alimentele de origine animală, raportul este cu efect proinflamator și procancerigen.

În produsele de origine vegetală, raportul potasiu/sodiu are un efect anticancerigen, pe când în produsele de origine animală, acest raport are efecte procancerigene.

Consumul produselor de origine animală reprezintă pentru pacienții

oncologici o condamnare la moarte.

Fructele și legumele se vor consuma pe cât posibil cu tot cu coajă, deoarece în coajă există multe vitamine și minerale. Mâncarea nu se va găti, regimul va fi aproape exclusiv crudivor, cu mici excepții de câteva ori pe săptămână. Evitați temperaturile de peste 40 de grade Celsius care omoară enzimele din fructe și legume. Puteți prepara uneori mâncarea la aburi sau o puteți fierbe. Scăpați de orele întregi petrecute în fața aragazului, bucătăria bazată pe alimente vii este rapidă, detoxifică organismul și energizează.

Organismul nostru are nevoie de vitamine și de minerale pentru a avea o stare optimă de sănătate, iar cea mai bună sursă sunt fructele și legumele proaspete.

Mama transmite fătului deficitele de vitamine și minerale din momentul sarcinii, de aceea copiii sunt uneori mai bolnavi decât părinții. O femeie însărcinată trebuie să-și completeze mineralele și vitaminele lipsă. Dacă sunteți însărcinată vizitați-ne să vedem cum stați cu vitaminele și mineralele.

Alimentele vii neprelucrate la foc conțin enzime. Enzimele sunt niște proteine care catalizează digestia, sistemul imunitar, activitatea cerebrală, furnizează energia necesară bunei funcționări. Gătitul la foc diminuează mult valoarea vitală a alimentelor.

Hrana preparată termic devine greu de digerat, solicită inutil pancreasul și rămâne mai mult timp în interiorul corpului. Alimentele vii se digeră într-un interval de timp mult mai scurt, neluând din energia corpului, necesară vindecării, pentru procesul de digestie.

Atunci când vă ia somnul după ce ați mâncat înseamnă că fie ați mâncat prea mult, fie alimentele au fost procesate și nu au furnizat energia necesară digestiei.

Prin prepararea termică a alimentelor sunt distruse jumătate din proteinele existente în ele. Proteinele vegetale sunt cărmizile indispensabile pentru sănătatea organismului.

Alimentele neprocesate termic permit menținerea **echilibrului homeostatic** dintre substanțele alcaline și cele acide. Alimentația bazată pe crudități are un efect alcalin asupra corpului, ceea ce duce la regenerarea organismului, sănătate, tinerețe și longevitate.

Procesarea termică a hranei distruge 80% din vitaminele și mineralele conținute de alimente, jumătate din antioxidanți și

carotenoizi, reducând valoarea nutritivă a hranei.

Gătutul deshidratează alimentele, iar acestea nu ne mai pot hidrata. În urma preparării termice, uleiurile naturale din alimente își schimbă structura moleculară și devin toxice pentru organism.

Alimentația săracă în vegetale și cea cu un deficit de fibre duce la apariția cancerului colorectal și a celui de sân.

Alimentele ar trebui să fie bio sau dintr-o sursă sigură de la țară, deoarece multe legume și fructe sunt modificate genetic (unele nu mai au nici sămburi) și sunt stropite cu lindan (sfecla de zahăr) și alte substanțe toxice și astfel poți acumula un exces de pesticide în organism. Ca să elimini pesticidele din fructe și legume, ținete-le 30 de minute în chiuveta de la bucătărie în apă și bicarbonat de sodiu sau 10 minute în apă alcalină. Pentru cei interesați de filtrele de apă alcalină Pentru cei interesați de filtrele de apă puteți comanda **aici: 0740.12.16.77**.

Alimentele vii detoxifică organismul, permițând corpului să izoleze și să elimine toxinele eficient, conțin antioxidanți care ajută la diferențierea și maturarea globulelor albe LT Killer și NK Natural killer, care au un rol foarte important în lupta anticancer, deoarece sunt capabile să mănânce tumorile.

În caz de aplazie medulară, fierbeți toate legumele și fructele sau preparați-le la aburi (chiar și în cazul sucurilor).

Fructe cu putere mare de detoxificare: afinele (ajută în cancer, conțin antocianine, detoxifică tractul urinar și rinichii), **merele** (ajută digestia), **grapefruitul** (indice glicemic mic IG 25 dar anulează efectul pastilelor de inimă), **ananasul** (are un indice glicemic IG mare, de 65, se va consuma doar o dată pe săptămână, bromelaina ajută digestia), **pepenele roșu** (are un indice glicemic IG mare de 75, dar un conținut de glucide scăzut de 5%, are un efect neglijabil asupra glicemiei, elimină fluidele reținute în organism, are efecte diuretice).

Legume cu putere mare de detoxificare: legumele verzi au o putere mare de detoxificare, mai ales castraveții, sfecla roșie crudă, pătrunjelul (frunzele de pătrunjel ajută în cancerul pulmonar, renal, cerebral, hepatic) și varza Kale.

Alimentația bogată în fito-estrogeni luptă în terapia tumorilor maligne, dar mai ales împotriva tumorilor hormono-dependente, blocând receptorii estrogenici (ajută în cancerul de ovare, col uterin,

testicule, prostată, sân). Genisteina și daidzaina din soia împiedică apariția de noi capilare care să alimenteze tumora. Astfel, tumora este ischemiată și i se împiedică creșterea.

Alimente bogate în fito-estrogeni: soia nemodificată genetic (cren-vurști de soia Inedit, tofu afumat Inedit pentru salate, lapte de soia Inedit la sticlă - ideal ar fi să-l preparați în casă dacă puteți), pătrunjel (salată Tabouleh), polen crud Apiland (se ține la congelator), grapefruit roșu, semințe de măr, salată verde.

În vindecarea cancerului, cele mai importante alimente sunt cele de culoare neagră sau violet închis care conțin antocianine și resveratrol. Alimente negre: linte neagră, orez negru, fasole neagră, quinoa neagră, chimen, mac, piper negru, mure, dude negre, afine, pudră de afine bio, ulei din semințe de struguri negri, ulei de negrilică, struguri negri (a nu se consuma struguri dulci, doar acrisori, eventual struguri albi), coacăze negre deshidratate, pudră bio de acai, pudră bio de aronia.

Alimentele bogate în antocianine în funcție de pH pot să aibă culorile roșu, violet sau albastru. Antocianinele luptă împotriva cancerului, sunt antioxidante, protejează planta de razele ultraviolete, joacă un rol de apărare. Antocianinele aparțin unei clase de molecule numite flavonoide: varza roșie, ceapa roșie, zmeura, fructele de pădure, sfecla de zahăr crudă, grapefruitul, năsturelul, vânăta. Antocianinele au o mare putere de distrugere tumorală în toate tipurile de cancer.

Lintea neagră fierbe repede, este bogată în proteine, este ingredientul potrivit pentru rețetele vegetariene, pateuri, hummus cu linte, salate, supe, umplutură pentru sarmale sau garnituri. Conținutul mare de fier, fosfor și magneziu ajută sistemul imunitar. Are un conținut caloric redus. Spre deosebire de fasole, nu are nevoie să stea în apă înainte de preparare. Procesul de fierbere este de 20-30 de minute. Lintea verde necesită 45 de minute de fierbere.

Hrișca este bogată în proteine, e folosită în multe rețete care folosesc ingrediente deshidratate.

Tărâțele de psyllium și drojdia inactivă sunt un agent de legare și îngroșare, se pot folosi la rețetele de drob vegetal sau pentru alte preparate.

În bucătăria raw-vegană aveți nevoie de un blender de putere mare, de minimum 1.200 W, care să poată măcina nucile și migdalele, și de un storcător de fructe de putere mare, de minimum 1.000 W și cu un

orificiu mare, prin care să intre un măr mare netăiat. Opțional vă puteți cumpăra un aparat pentru deshidratare, care este esențial pentru prepararea biscuiților crocanți, a roșiilor uscate, chipsurilor din fructe etc. Vă puteți cumpăra și un mixer cu palete din sticlă. Alumiul este toxic.

Semințele de chia încetinesc conversia carbohidraților în zaharuri, conțin calciu.

Semințele de in conțin proteine de calitate, sunt bogate în acizi grași esențiali și Omega-3.

Pudra de carob (de roșcove) are 91.500 de unități ORAC (oxigen radical absorbance capacity = puterea de absorbție a radicalilor liberi ai oxigenului = puterea antioxidantă), conține 80% proteine, vitamina D necesară în cancer, vitaminele A, B1, B2, B3, magneziu, potasiu, fier natural bun în anemie, fosfor.

Lignanii din semințele de in și din pudra de carob blochează efectul stimulator al estrogenilor asupra dezvoltării de celule canceroase la nivelul sânelor, ovarului, uterului sau prostatei.

Alimente bogate în coenzima Q10: crucifere (broccoli, conopidă, varză roșie), spanac. Suplimentele cu Q10 sunt interzise, deoarece stimulează dezvoltarea tumorală rapidă.

Pudra de scorțișoară are 131.420 de unități ORAC.

Vitamina C: acai, aronia, kiwi, căpșuni, pepene roșu, banane verzi, usturoi, pătrunjel, nap, ardei gras, salată, cireșe, caise, tarhon, pudră de baobab, hrean. Vitamina C este un antitumoral natural care ajută în cancerul de esofag, de col uterin, stomac, pancreas etc. Vitamina C determină activarea globulelor albe LT Killer și NK Natural killer pentru a mânca tumora, neutralizează nitrozaminele, nitriții și nitrații (substanțe procancerigene), modulează sinteza interferonului, stimulează sinteza glutatationului și are efect antioxidant, neutralizând radicalii liberi.

Alimente bogate în vitaminele D și E: soia nemodificată genetic, uleiul de in, migdale, măsline, nuci, polen crud, zmeură, ardei gras, avocado, mazăre, roșii, porumb (doar din sursă sigură, nemodificat genetic), salată verde. Vitamina E este potențată de suplimentele cu seleniu.

Uleiul de in, uleiul de măsline sunt antiinflamatoare. Uleiul de măsline extravirgin presat la rece previne cancerul mamar datorită

acidului oleic.

Cruciferele își iau numele de la florile lor, care cresc în formă de cruce. Sulforafanul din vegetalele crucifere inhibă dezvoltarea polipilor intestinali și determină intrarea acestora în remisie. Substanțele indolice din vegetalele crucifere previn apariția cancerului de sân. Indol-3-carbinolul din vegetalele crucifere determină distrugerea directă a celulelor tumorale.

Toate cruciferele conțin compuși cu sulf, care intră în două faze de detoxificare la nivelul celular al ficatului. Consumate alături de proteine vegetale, aceste legume cresc imunitatea în sezonul rece, oferind nutrienți suplimentari sistemului nostru imunitar.

Dintre legumele crucifere amintim broccoli, conopidă și varză de Bruxelles, alături de hrean, gulie, muștar, nap, ridiche, rucola, varză chinezească. Studiile ne spun că persoanele care consumă crucifere sunt mai puțin predispuse la apariția cancerului, mai ales a celui de stomac, de sân și de prostată. Legumele crucifere reprezintă o sursă foarte bună de vitamina C, beta-caroten, acid folic, potasiu și fibre.

Broccoli conține glucosinolat, care se transformă în organism în sulforafan, iar acesta are efecte demonstrate de a opri înmulțirea celulelor canceroase în corp. În plus, acesta îndepărtează toxinele din celulele pulmonare, precum agenții poluanți și fumul de țigară. Același sulforafan are proprietatea de a distruge bacteria *Helicobacter pylori*, care duce la apariția gastritei și a ulcerului gastric. În acest caz vă recomandăm suplimentele cu sulforafan. Pentru menținerea proprietăților sale, această legumă trebuie consumată în forma sa cât mai puțin procesată, precum opărit sau la aburi. Ideal ar fi ca zilnic să puneți broccoli crud în salată.

Conopida reduce apariția diferitelor forme de afecțiuni maligne. Aceasta scade și riscul de apariție a cancerului de colon, prostată, sân și vezică, previne afecțiunile cardiovasculare și reduce nivelul colesterolului din corp. Conopida conține vitamina C, vitamine din complexul B și vitamina K, toate contribuind la fortifierea organismului nostru și la un surplus de vitalitate. Broccoli are o putere mai mare anticancerigenă decât conopida.

Hreanul este bogat în vitamina C, săruri minerale, enzime, aminoacizi și carotenoizi. Hreanul are efecte benefice asupra tractului respirator, proprietăți antibiotice, stimulează metabolismul, glandele

suprarenale și scade tensiunea arterială. Este recomandat pentru astmul bronșic, alergii, infecții urinare, dar și astenie și oboseală.

Orzul verde se obține din pudră de orz verde sau cu ajutorul storcătorului special. Se vor folosi doar plantele tinere de maximum 15-20 cm înălțime. Se consumă imediat după stoarcere. Puteți adăuga zilnic două lingurițe de orz verde în sucul de fructe sau în sucul anticancer din Capitolul 1. Dacă luați mai mult de două lingurițe, puteți deveni alergic la orz. Conține enzime și superoxid-dismutaza SOD. Nu cumpărați pudră chinezească, aveți grijă să fie bio. Citiți cu atenție eticheta.

Varza roșie și usturoiul sunt alimentele principale anticancer (consumați zilnic sucul anticancer din Capitolul 1, care se prepară din varză roșie bio crudă, morcov crud bio, sfeclă roșie crudă bio și două lingurițe de pudră de orz verde bio), are un conținut foarte mic de calorii, de aceea se utilizează în curele de slăbire și se află printre legumele cu cel mai mare conținut de vitamina C. Conține și vitamina E.

Numai 200 de grame în fiecare zi din această legumă acoperă necesarul din doza zilnică recomandată de vitamina E. Același lucru este valabil și pentru caroten, care se transformă în vitamina A în organism. Varza conține toate vitaminele anticanceroase din grupa B: B1, B2, B3, B5, B6 și B9, minerale precum calciu, fier și magneziu și oligoelemente: cupru, iod, mangan și sulf. Varza conține și vitamina U, o substanță care tratează și previne apariția ulcerului, regenerând mucoasa lezată a stomacului, duodenului și intestinelor.

Varza roșie are o compoziție diferită față de cea albă, conținând de opt ori mai multă vitamina C decât aceasta. Vitamina C izolează tumora, previne metastazarea, acțiunea virusurilor care produc cancer, grăbește vindecarea postoperatorie și stimulează sinteza colagenului. Este cunoscută pentru proprietățile sale de a preveni afecțiunile la nivelul sistemului nervos, precum boala Alzheimer.

Consumul de varză roșie este recomandat și pentru a lupta cu alergiile. Antioxidanții conținuți acționează împotriva radicalilor liberi externi. Varza roșie conține izotiocianați, care inhibă dezvoltarea cancerului pulmonar. Vă recomandăm sucul de varză în cancer, dar și pentru normalizarea estrogenului în exces în doar 2-3 săptămâni. Varza roșie conține sulforafan, care distruge vasele de sânge ce alimentează tumora.

Varza are efecte în toate tipurile de cancer, dar mai ales în cazul cancerelor de sân, de col uterin și ovarian.

Varza de Bruxelles este o sursă bună de vitaminele C și K, săruri minerale, precum calciu, fier, mangan și potasiu, dar și numeroase fibre. Previne și tratează afecțiuni ca artrita reumatoidă, bolile cardiovasculare și tulburări ale sistemului digestiv.

Varza murată în sare este și ea importantă pentru o alimentație echilibrată. Prin procesul de fermentare, aceasta conține vitamina B12, fiind totodată singurul produs vegetal care conține această vitamină alături de uleiul de cătină. Se va consuma cu moderație de 1-2 ori/lună, deoarece murăturile conțin histamine, substanțe procancerigene.

Alimente bogate în acid folic: varză roșie, fasole verde, cereale integrale (înlocuiți pâinea cu cerealele integrale, nu doar copiii trebuie să consume cereale integrale), frunze de morcov. Acidul folic este necesar să fie adus în organism din alimente, și nu sub formă de suplimente care sunt interzise, pentru a putea transcrie corect informația genetică la nivelul acizilor nucleici ADN și ARN și a repara defectele.

Fibrele vegetale insolubile din țelină (vezi sucul de țelină din Capitolul 1, se consumă dimineața pe stomacul gol, după ce ați băut un pahar mare cu apă alcalină), din **fasole și din tărațele de grâu** asigură o importantă **protecție împotriva cancerului de colon, de sân, cervical, pulmonar.**

Alimente bogate în papaină: papaya. Cumpărați papaya bio, unele au fost modificate genetic. **Papaina este o enzimă care are capacitatea de a distruge învelișul tumorii, favorizând intrarea în celulele tumorale a antioxidantilor și a globulelor albe T Killer și NK Natural killer, care devorează celulele tumorale.**

Papaina deschide practic ușa antioxidantilor care vor distruge celulele tumorale. Nu cumpărați papaya confiată, deoarece conține zahăr. Alegeți mereu fructele deshidratate fără zahăr.

Glutathionul este cel mai important antioxidant celular care **distruge celulele tumorale**, potențează vitamina C, protejează ADN-ul de oxidare, este potențat de antocianine (antocianinele se găsesc în alimentele cu pigment albastru închis: afine, mure, zmeură, acai pudră, coacăze deshidratate, varză roșie, vinete, dute negre). Alimente care conțin glutathion: **tomate, morcovi, mere, avocado, grapefruit,**

sparanghel.

Condimente anticancer: busuioc, oregano uscat, scorțișoară, chimen, piper negru, mentă (menta este interzisă în tratamentele homeopatice, deoarece anulează efectele acestora). Menta, piperul negru, mango scad riscul îmbolnăvirii de cancer datorită terpenelor (compuși organici). Uleiul esențial de lavandă și de lemongrass conține terpeni.

Alimente bogate în actinidină: kiwi. Actinidina este o enzimă care are capacitatea de a distruge învelișul tumorii, favorizând intrarea în celulele tumorale a antioxidanților și a globulelor albe T Killer și NK Natural killer, care devorează celulele tumorale.

Alimente bogate în vitamina B2: polen crud, tărațe, migdale, varză roșie, caise. Ajută în cancerul esofagian.

Alimente bogate în bromelaină: ananasul. Distruge învelișul tumorii, favorizând intrarea în celulele tumorale a antioxidanților și a globulelor albe T Killer și NK Natural killer, care devorează celulele tumorale.

Ceapa roșie este bogată în vitamine, minerale și antioxidanți și cu un conținut redus de calorii. Ceapa și-a arătat beneficiile pentru sănătate, printre care se numără faptul că scade riscul dezvoltării anumitor cancere și ameliorează depresia. Un studiu recent sugerează că anumiți compuși din ceapă ar putea avea un **efect de protecție împotriva cancerului ovarian**.

Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății din 2014, cancerul ovarian epitelial ar fi cel mai comun tip de cancer ovarian, cu o rată de supraviețuire de 5 ani, de 40%. Aproximativ 80% dintre paciente au o recădere după tratamentul constând în chimioterapie, de aceea eu nu am optat pentru a face chimioterapie.

Cercetătorii de la Universitatea Kumamoto din Japonia au investigat efectele pe care anumiți compuși din ceapă (onionin A sau ONA) le-ar putea avea asupra acestui tip de cancer ovarian. Testați pe un model preclinic pe celule, s-a observat că acești compuși au **încetinit dezvoltarea cancerului**. De asemenea, „onionin A” a inhibat activitățile protumorale și celulele mieloidesupresoare derivate, care ar fi legate de supresiunea răspunsului imun anti-tumoral al limfocitelor-gazdă. Totodată, ONA a **crescut efectul medicației anticancer** prin dezvoltarea abilității antiproliferare.

Cercetătorii au testat doze de „onionin A” în experimente pe șoareci

cu cancer ovarian și au observat o lungire a duratei de viață și o diminuare a dezvoltării tumorii ovariene. Autorii consideră că rezultatele studiului sunt o dovadă a efectului de încetinire a progresiei cancerului ovarian de către „onionin A” prin întreruperea activității celulelor mieloidesupresoare.

Administrarea de ONA nu a produs efecte secundare, însă sunt necesare teste suplimentare înainte de a putea fi recomandate pacientelor cu cancer ovarian administrarea suplimentelor de ONA.

Acesta este primul studiu care indică un efect împotriva cancerului ovarian al „onionin A”. Studiul a fost publicat în jurnalul *Scientific Reports*. Sursa: Medical News Today.

Ceapa roșie protejează împotriva cancerului ovarian, tiroidian, genital, renal și de sân.

Alimente bogate în acizi grași Omega 3: soia, ulei de in, semințe de in, nuci.

Alimente bogate în iod: ceapă roșie, praz, nuci, varză, spanac, usturoi, morcov, salată, sparanghel, ridichi, mere, roșii. Iodul crește capacitatea de fagocitoză a leucocitelor.

Usturoiul scade șansa îmbolnăvirii de cancer conform studiilor din Food Chemistry.

Alimente bogate în resveratrol: afine, ulei din sâmburi de struguri (nu consumați struguri dulci, cremele Caudalie conțin concentrații mari de resveratrol), dunde negre, mure negre, coacăze negre deshidratate, prune, varză roșie, ceapă roșie, varză de Bruxelles.

Resveratrolul are un efect de distrugere tumorală directă, cu efect asupra cancerelor hormono-dependente. Resveratrolul are efect antiangiogenetic (distruge vasele de sânge care alimentează tumora).

Alimente bogate în vitamina B6: drojdie de bere inactivă bio, soia nemodificată genetic de la Inedit sau de la Fito Fitt (eu consum de șapte ani doar de la Inedit), cereale integrale, salată, mazăre, varză, fasole, pere, banane verzi (cele coapte sunt prea dulci), portocale. Vitamina B6 stimulează imunitatea. Ajută în cancerul de prostată.

Evitați murăturile (deoarece conțin histamine, substanțe procancerigene), sarea iodată, afumăturile (fumul lichid este ieftin și se aplică pe 90% din produsele din carne și pe carnea în sine, dioxinele și hidrocarburi policiclice HAP sau PAH din fum sunt cancerigeni genotoxici și pot contamina alimentele în timpul procesului de afumare, mai ales

peștele este vulnerabil la contaminare, HAP poate dezvolta cancer pancreatic, colorectal și de prostată), prăjelile (uleiul folosit pentru prăjit devine cancerigen datorită temperaturii ridicate).

Oamenii de știință de la Umass Amherst au examinat impactul uleiului prăjit în lucrarea lor Cancer Prevention Research. Ei au arătat că hrănirea șoarecilor cu alimente prăjite în ulei a dus la creșterea tumorii, agravarea scurgerilor intestinale, răspândirea bacteriilor sau a produselor bacteriene toxice în fluxul sangvin. „Persoanele cu inflamație colonică sau cancer de colon ar trebui să fie conștiente de această cercetare”, spune Jianan Zhang.

Alimente bogate în quercetină: broccoli, roșii, ceapă roșie, usturoi, ardei gras, mere. Quercetina ajută în cancerul de colon și în cancerul de prostată.

Alimente care previn constipația: două linguri/zi de semințe de in, 3 linguri/zi de tărâțe de cereale.

Alimente care conțin vitamina B17: sâmburii de caise amare (conțin amigdalină, care e toxică, a se consuma maximum 5-10 sâmburi/zi cruzi), nuci, migdale, mei (are indice glicemic mare, IG 70, a se consuma doar o dată/săptămână), fasole albă, broccoli IG mic 15, hrișcă, orez negru, ovăz, orz, varză roșie, ceapă roșie, dovlecei, zmeură, conopidă, vinete. Vitamina B17 ajută la regresia metastazelor și a tumorilor. Celulele canceroase sunt intoxicate cu acidul cianhidric, care le blochează respirația și de benzaldehida din B17. Astfel se determină procesul de apoptoză a celulelor tumorale, adică mor.

Alimente care conțin lignani: pudra de roșcove/carob, semințele de in. Lignanii ajută în scăderea tumorilor de sân și de colon.

Alimente bogate în germaniu: cereale integrale, nuci, usturoi, tărâțe, fasole, morcovi, roșii. Germaniul stimulează superoxid dismutaza SOD, care scade după vârsta de 35 de ani, fiind un antitumoral important.

Roșiile conțin solanină în jurul codiței (această zonă trebuie îndepărtată, deoarece este toxică, la fel ca și tuberculii de cartofi). Roșiile se consumă doar dacă sunt coapte bine și dacă sunt bio. A nu se depăși două roșii zilnic, deoarece sunt acide, iar cancerul se dezvoltă doar în mediu acid. Roșiile fierte își măresc doza de licopen, dar pierd vitamina C. Puteți consuma supă de roșii în cancer. Licopenul este

liposolubil, ceea ce înseamnă că este mai ușor de asimilat dacă este însoțit de puțin ulei de măsline. Licopenul luptă împotriva cancerului de prostată.

Efectele dietei raw-vegane sunt scăderea glicemiei, normalizarea valorilor glicemice în diabetul zaharat de tip I sau II, normalizarea tensiunii arteriale în maxim un an de zile, energie, o stare de bine, de optimism, reglarea greutății (țesutul adipos produce hormoni estrogeni, putând genera cancer de sân).

Alimente bogate în flavonoide: soia nemodificată genetic, afinele, alunele, zmeura, cireșele, căpșunile, migdalele, prunele, merele, bananele verzi, fasolea, ceapa roșie, varza de Bruxelles, pătrunjelul, țelina, piersicile, pepenele roșu, quinoa neagră, roșiile, broccoli, oregano uscat, rozmarinul.

Aproape toate fructele și legumele conțin flavonoide, însă cele de mai sus conțin o cantitate mai mare. Flavonoidele sunt distruse cu până la 80% la prepararea termică. Decolorarea vegetalelor în timpul preparării termice înseamnă că acestea pierd fitonutrienții. Ceapa depozitată la temperatura camerei pierde o treime din flavonoide în doar două săptămâni. Depozitează fructele și legumele în compartimentul frigiderului special dedicat lor. Așa păstrezi prospețimea lor.

Alimente bogate în seleniu: usturoi, semințe de susan negru, fistic crud, praz, ceapă roșie, sparanghel. Seleniul este un constituent de bază al enzimei numite glutathion-peroxidază. Această enzimă luptă împotriva cancerului. Deficitul de seleniu, ca și deficitul de zinc și de vitamina D, este un factor declanșator în apariția cancerului.

Alimente bogate în molibden: fasole, salată, cereale integrale. Molibdenul ajută în cancerul esofagian.

Alimente bogate în bioflavonoide: nuci, varză roșie, ceapă roșie, usturoi, vinete, hrișcă, broccoli, coacăze deshidratate, citrice bio etc. Bioflavonoidele potențează vitaminele E și C de 280 de ori.

Alimente bogate în mangan: varză roșie, castane, sfeclă roșie crudă, țelină, mere, cereale integrale, morcov crud, usturoi, spanac (nu baby-spanac are oxalați), pătrunjel, sparanghel. Manganul distruge celulele tumorale.

Surse de carotenoizi (fructele și legumele galbene): morcov crud (zilnic în sucul anticancer, maximum 400 ml/zi), măsline, uleiul de

cătină, pepene galben, salată, caise, mango, piersici, roșii bio, mere, grapefruit, pătrunjel, sfeclă roșie crudă, pere. Studiile au demonstrat: carotenoizii luptă împotriva cancerului.

Alimente bogate în zinc: semințe de susan, migdale crude bio, usturoi românesc (să cumpărăm de la bătrânele de la colțul străzii care riscă amenzi pentru că vând usturoi fără factură), semințe de dovleac crude bio, semințe de floarea-soarelui crude bio, portocale bio, salată, roșii, pere, mere, vinete. Zincul este un inductor enzimatic pentru enzimele care asigură transcrierea corectă a informației genetice la nivelul acizilor nucleici.

Aronia - pudră bio, tinctură sau fructe deshidratate. Sunt foarte multe studii (vezi în Capitolul IV de Onco-Fitoterapie) care arată că aronia este un aliat important împotriva cancerului.

Alimente bogate în magneziu: soia, semințe de floarea-soarelui, ovăz, linte neagră, spanac, năut, polen crud, caise, grapefruit. Dacă aveți cărcei, insomnii, nervozitate, senzații că nu aveți aer, înseamnă că aveți deficit de magneziu.

Alimente bogate în cupru: nuci, castane, varză. Cuprul are calități anticancerigene.

Alimente bogate în licopen: ulei de cătină, roșii, grapefruit, căpșuni, ardei iuți, gogoșari. Ajută în cancerul ovarian, uterin, cervical, de vezică urinară, sân, prostată, pancreas.

Semințele negre de chia – Lăsați-le seara în apă la înmuiat și astfel nivelul lor de antioxidanți se va dubla. Sunt bogate în Omega-3, curăță colonul de toxine.

Rețete rapide

Bucătăria bazată pe alimente vii este foarte rapidă și sănătoasă. Majoritatea produselor se prepară la blender. Aveți nevoie de un blender de 1.200 W recomand Vitamix, de o râjniță și de un storcător de fructe de 1.000 W.

Ca să puteți amesteca ingredientele la blender, e nevoie întotdeauna de puțină apă. Gramajele nu contează. Stabiliți gramajele din ochi, în funcție de cât doriți să iasă ca porție. Aveți nevoie doar de ingrediente proaspete bio, de creativitate și curaj. Spuneți adio cratițelor murdare,

orelor petrecute în fața aragazului și a cuptorului. Pregătiți masa rapid, în funcție de ce aveți prin frigider.

Făina de migdale, de guar se poate înlocui cu făină de nuci. Dacă o compoziție a ieșit prea moale se poate pune pesmet, făină de migdale sau fulgi de drojdie inactivă, fasolea care fierbe greu se poate înlocui cu mei sau quinoa sau cu orice altceva. Puteți înlocui alimentele, dacă ați uitat să hidratați unele alimente peste noapte, le puteți hidrata rapid 30 de minute în caz de urgență.

Această carte nu este o carte de bucate, vreau doar să vă arăt cât de simplu și de rapid se poate mânca sănătos și să vă stărnesc puțin curiozitatea pentru a învăța principiile de bază în bucătăria raw vegană.

Vă invit să fiți creative/creativi și să inventați rețete folosind listele propuse.

Icre din semințe negre de chia bio

- 100 g semințe negre de chia
- 100 ml apă
- suc de lămâie bio după gust
- o ceapă mică
- ulei de in după gust
- sare de mare fină neiodată, după gust.

Puneți semințele de chia în apă peste noapte, adăugați sarea și zeama de lămâie. Amestecați continuu câteva minute până când totul devine pastă, adăugați uleiul de in și ceapa. Semințele de chia conțin de două ori mai multe proteine decât orice fel de fasole, conțin Omega-3 mai mult decât semințele de in, de două ori mai mult potasiu decât bananele și de trei ori mai mult fier decât spanacul. Poftă bună!

Sarmale vegane

Într-un bol răzuți și tăiați: țelină, morcov, ceapă verde, ciuperci bine spălate și bine curățate, să nu aibă aflatoxine. Adăugați roșii tăiate ca la bruschete și piper, după gust.

În blender puneți puțină apă, nuci care au fost înmuiate în apă peste noapte (dacă ați uitat, nu-i nimic), sare fină de mare neiodată, după gust și cimbru.

Turnați pasta din blender în bol, amestecați cu pătrunjel tocat și mărar tocat, sare, piper, ulei de măsline, după gust.

Umpleți foile de varză cu compoziția pregătită. Găsiți foi de varză la borcan. Poftă bună!

Drob de sărbători

Puneți într-un bol două pungi de soia granule nemodificată genetic, înmuiată 30 de minute, 2 dovlecei rași, 4 legături de usturoi verde tăiat, 3 fire de țelină Apio tăiate, 2 morcovi rași, 250 g ciuperci rase, bine spălate și bine curățate, să nu aibă aflatoxine, pătrunjel, mărar tocat după gust, 3 pumni de nuci înmuiate în apă și mărunțite la blender, semințe de chia neagră, condimente pentru drob Kamis. Chia neagră este un superaliment. Dacă compoziția este moale adăugați pesmet/făină de migdale sau drojdie inactivă până când se leagă.

În loc de ou puneți semințe/tărâțe de psyllium sau drojdie inactivă. Puneți compoziția într-o foaie de copt. Introduceți tava la cuptor 50 de minute . Poftă bună!

Chifteluțe vegane de quinoa neagră

- o cană de quinoa neagră fiartă
- un ardei gras roșu/portocaliu tăiat mărunt
- ½ cană ceapă verde mărunțită
- pătrunjel mărunțit după gust
- mărar mărunțit după gust
- două linguri semințe de chia neagră hidratată
- o linguriță chimion măcinat (opțional)
- sare de mare neiodată fină și piper după gust
- două linguri ulei de măsline presat la rece

Quinoa fiartă împreună cu toate ingredientele se pun în blender cu foarte puțină apă (câteva linguri) și alte condimente, după gust. Scoateți compoziția și puneți-o într-un vas. În pasta obținută se adaugă pesmet /făină migdale/ drojdie inactivă cât cere compoziția și semințe /tărâțe de psyllium cât cere compoziția ca să se lege puțin. La final dați chifteluțele prin drojdie inactivă, semințe negre de susan, semințe de in, mac, semințe de dovleac. Se pot servi așa, se pot deshidrata puțin sau se pot pune puțin în cuptorul stins dar preîncălzit sau opțional se pot coace.

Chifteluțe de quinoa coapte

- o cană quinoa neagră
- o ceapă roșie mică
- 2 căței usturoi românesc
- ½ cartof
- 200 g fasole roșie/neagră fiartă sau mei
- 3 linguri fulgi de ovăz
- 4 linguri ulei de măsline
- sare de mare fină neiodată după gust
- piper negru după gust
- cimbru, mărar, pătrunjel după gust

Dacă uneori facem excepții, măcar să fie excepții sănătoase. Începeți pregătirea acestor delicioase chifteluțe prin a fierbe quinoa, apoi adăugați-o într-un bol încăpător. Puneți în același bol ceapa și usturoiul mărunțite, cartoful ras, fasolea mărunțită la blender, fulgii de ovăz, 4 linguri de ulei de măsline, sarea, piperul și cimbrul, amestecându-le bine. Puneți mărar și pătrunjel după gust. Într-o tavă tapetată cu hârtie de copt (pe care o ungeți cu ulei) puneți chifteluțele cu legume modelate din umplutura pregătită anterior, lăsând spațiu de jur-împrejurul fiecăreia, pentru a nu se lipi la copt. Coaceți la cuptorul preîncălzit la 180 grade C, timp de 30 - 40 de minute. Verificați să nu se usuce prea tare. Serviți aceste chifteluțe la cuptor calde, simple, cu o salată sau alături de sosul preferat. Puteți transforma ușor această rețetă de chiftele de post, înlocuind fasolea roșie cu năut sau mei.

Chifteluțe de mei

- 125 de grame mei decorticat
- un morcov
- 150 de grame broccoli
- o ceapă mică roșie sau ceapă verde
- o lingură pastă de ardei
- o lingură pastă de roșii
- ½ lingură turmeric
- sare, piper, după gust
- puțin pesmet /făină de migdale(opțional atât cât este necesar pentru a lega compoziția)
- două linguri ulei de măsline

-Meiul se spală și se lasă la hidratat în apă cu puțină zeamă de lămâie peste noapte. Dacă ati uitat, lăsați-l 30 de minute la hidratat.

-Se scurge apa și se clătește meiul, după care se pune la fiert într-o cantitate cel puțin dublă de apă.

-După ce meiul s-a fiert, se lasă deoparte (eventual se scurge de surplusul de apă, dacă s-a folosit mai multă la fierbere).

-Se fierbe broccoli în aburii de la mei sau în apă cu sare, după care se scurge bine și se toacă mărunt.

-Meiul fiert împreună cu toate ingredientele se pun în blender cu foarte puțină apă (câteva linguri), mărar și pătrunjel și alte condimente, după gust. În pasta obținută se adaugă pesmet cât cere compoziția/semințe/tărâțe de psyllium/ drojdie inactivă cât cere compoziția ca să se lege puțin. La final dați chifteluțele prin drojdie inactivă, semințe negre/albe de susan, semințe de in, mac, semințe de dovleac. Meiul are un indice glicemic mare. Nu consumați decât o dată pe săptămână. Se pot servi așa, se pot deshidrata sau se pot pune puțin în cuptorul preîncălzit. Opțional le puteți coace.

Spaghete din dovlecei

- 2 dovlecei
- 350 g roșii
- un cățel de usturoi românesc
- sare de mare fină neiodată după gust
- ulei de măsline presat la rece după gust
- pătrunjel după gust
- mărar după gust
- cimbru uscat după gust

Răzuți dovleceii cu un curățător de cartofi. Adăugați în blender restul ingredientelor pentru a prepara sosul. Turnați sosul peste dovleceii răzuți. Consumați imediat. Opțional puteți cumpăra un sos de roșii bio Sauce Tomate Provencale - Primeal sau Jardin Bio.

Brânzică din caju cu turmenic

- 250 g caju crud
- 100 ml apă
- 1-2 lingurițe de turmenic după gust
- ardei roșu tăiat mărunt

- țelină apio tăiată mărunt
- 2-3 căței de usturoi
- sare după gust
- zeamă de la 1-2 lămâi după gust

Se mixează la blender caju-ul cu 100 ml apă, puțină sare și usturoi. La final, peste compoziție, se adaugă turmenicul și legumele tăiate mărunt și se amestecă. Se consumă cu sticksuri din legume (ideal morcov tăiat de dimensiunea unei crețe)

Brânză din migdale

- două cești de migdale (le puteți lăsa la înmuiat peste noapte)
- 4 linguri ulei de măsline
- două roșii
- suc de lămâie după gust
- sare de mare fină neiodată după gust
- chili după gust opțional
- apă foarte puțină (câteva linguri)
- 2 căței de usturoi românesc

Puneți toate ingredientele într-un blender cu o putere de minimum 1.200 W și amestecați-le. În câteva minute, brânza este gata. Poftă bună!

Smântână din semințe de pin

- două cești semințe de pin
- sare de mare neiodată după gust
- apă foarte puțină (câteva linguri)
- suc de lămâie (două lămâi stoarse bine)
- 3 căței de usturoi românesc

Puneți toate ingredientele în blender, amestecați bine până când rezultă o pastă cremoasă și groasă. Puteți folosi smântână ca dressing la salată, la supă. Puteți înlocui semințele de pin și cu caju.

Chiftele din legume

- un ardei gras roșu
- ½ dovlecel crud
- suc de lămâie după gust
- sare de mare fină neiodată după gust

- condimente după gust
- 100 g făină de migdale obținută la blender din migdale/nuci
- 1 gulie opțional
- castraveți murați după gust
- mărar/ pătrunjel după gust

Puneți toate ingredientele în blender fără făina de migdale. Scoateți compoziția. Amestecați pasta obținută cu făina de migdale obținută tot la blender, amestecați opțional cu o gulie răzuită și castraveți murați tocați mărunț. Dați prin drojdie inactivă și semințe de susan negru, mac, semințe de dovleac. Se pot consuma așa sau se pot usca în deshidrator câteva ore sau le puteți pune în cuptorul stins dar preîncălzit sau opțional le puteți coace.

Lapte de migdale

Dacă nu aveți prea mult timp liber, puneți în blender migdale și apă și într-un minut e gata laptele. Dacă aveți mai mult timp, puneți migdalele la înmuiat în apă cu o seară înainte și adăugați scorțișoară, vanilie, sare, după gust.

- două cești de migdale
- două cești de apă
- vanilie
- sare de mare fină neiodată după gust
- scorțișoară ceylon după gust

Strecurați printr-o pânză sau printr-o sită laptele. Se servește rece. Puteți înlocui migdalele cu caju, semințe de cânepă, semințe de susan sau nuci. Batonul de scorțișoară se răjnește.

Roșii uscate la soare

Lăsați roșiile la uscat la soare vara, când e foarte cald, sau la deshidratat la 40 de grade Celsius, timp de 12 ore. Roșiile trebuie întoarse după 6 ore.

Puneți roșiile uscate într-un borcan cu ulei de măsline. La servire adăugați condimente, după gust, ulei de măsline extravirgin presat la rece, sare de mare neiodată, după gust.

Pateu de roșii

- 35 g măsline
- un morcov
- 6 roșii uscate în ulei sau 6 roșii cherry
- 35 g conopidă
- 35 g caju
- lămâie după gust
- sare de mare fină neiodată după gust

În două minute puteți prepara la blender un pateu de roșii sau de dovlecei, de măsline, de sfeclă sau din roșii uscate (cumpărate sau preparate). Consumați imediat.

Pateu de sfeclă

- o sfeclă roșie crudă curățată
- ulei de măsline
- hrean după gust
- sare de mare fină neiodată după gust
- lămâie după gust
- o linguriță oțet de mere
- făină de guar/migdale 2 linguri

Amestecați toate ingredientele la blender. Cantități în funcție de câte porții doriți. Consumați imediat.

Pateu de castraveți

- o jumătate de cană de semințe de floarea-soarelui bio crude
- jumătate de castravete bio
- ulei de măsline presat la rece
- lămâie după gust
- usturoi românesc după gust
- sare de mare fină neiodată după gust
- mărar/piper după gust

Amestecați toate ingredientele la blender. Cantități în funcție de câte porții doriți.

Înghețată de fructe de pădure

Aveți nevoie de forme de înghețată din plastic. Dacă nu aveți puteți folosi căni, pahare de plastic. Puneți fructele congelate în blender,

adăugați nuci caju și mixați cu foarte puțină apă. Puneți compoziția în forme la congelator peste noapte. Cantități în funcție de câte porții doriți.

Tort de ciocolată cu mentă

Cantitățile se stabilesc în funcție de mărimea tortului epri. Pentru un tort mai mic puteți utiliza următoarele cantități:

Blat:

- 400 g făină de migdale (migdale măcinate la blender, fără apă, se obține în 4 reprize de 100 g migdale pentru a nu se bloca blenderul)
- 140 g crema de curmale (curmale fără samburi, mixate la blender, cu puțină apă)

Făina de migdale se amestecă cu crema de curmale într-un vas mare. Coca obținută trebuie să fie eprisent de tare. În cazul în care blatul este prea moale, completați cu făină de migdale.

Presărați în formă de tort fulgi de drojdie inactive, apoi turnați blatul în forma de tort și presați cu degetele până când devine un blat uniform.

Crema:

- 350 g caju cu puțină apă
- 9 linguri de miere
- 6 linguri de pudra de roșcove
- 20 picături de esență de mentă pentru uz intern

Se mixează toate ingredientele la blender (în două reprize pentru a nu se bloca blenderul), până se obține crema. Se toarnă crema peste blat și se lasă minimum trei ore în congelator.

Tort de fructe

Cantitățile se stabilesc în funcție de mărimea tortului de fructe. Pentru un tort mai mic puteți utiliza următoarele cantități:

Blat:

- 400 g făină de migdale (migdale măcinate la blender, fără apă, se obține în 4 reprize de 100 g migdale pentru a nu se bloca blenderul)
- 140 g crema de curmale (curmale fără samburi, mixate la blender, cu puțină apă)

Făina de migdale se amestecă cu crema de curmale într-un vas mare. Coca obținută trebuie să fie eprisent de tare. În cazul în care blatul este

prea moale, completați cu făină de migdale.

Presărați în formă de tort fulgi de drojdie inactive apoi turnați blatul în formă de tort și presați cu degetele până când devine un blat uniform.

Crema:

- 300 g de epris de pădure congelate
- 100 g caju cu puțină apă
- 9 linguri de miere

Se mixează toate ingredientele la blender (în două eprise pentru a nu se bloca blenderul), până se obține crema. Se toarnă crema peste blat și se lasă minimum 3h în congelator.

Cremă cu dovleac fără zahăr

Dovleacul copt are un indice glicemic mare, așa că nu serviți acest desert decât ca excepție în unele zile mai importante, de sărbători sau când aveți musafiri.

- 1 dovleac pentru copt mic
- 3 linguri de semințe/tărâțe de psyllium
- 4 linguri ulei de măsline
- scorțișoară Ceylon după gust
- condimente pentru plăcintă cu dovleac după gust opțional
- vanilie
- o linguriță de sare de mare neiodată fină

Coaceți dovleacul. Curățați dovleacul de coajă. Amestecați toate ingredientele în blender până când devin cremoase. Adăugați opțional semințele de psyllium până se îngroașă, mixați-le în blender. Se poate servi așa caldă sau se poate pune la frigider. Se poate îndulci puțin cu stevie sau miere. Mierea are un indice glicemic mare este interzisă în primul an de la diagnosticare.

Budincă de chia neagră

Puneți cu o seară înainte semințele de chia la înmuiat în lapte de cânepă. Ele își măresc de 10 ori greutatea. Puteți folosi laptele vostru preferat: de migdale, nuci, caju, cânepă, soia (se prepară în două minute: apă + migdale la blender). Puteți folosi aromele preferate: esență de vanilie, lămâie, coajă de lămâie bio sau coajă de portocale bio. Semințele

de chia sunt considerate un superaliment. Îndulciți cu puțină stevie sau miere. Mierea are un indice glicemic mare este interzisă în primul an de la diagnosticare.

- 260 ml lapte de migdale
- 4 linguri de semințe de chia neagră
- o linguriță de extract de vanilie
- zmeură/afine/căpșuni pentru decor

Puneți toate ingredientele în blender, amestecați bine, turnați amestecul în două vase mici. Consumați așa sau lăsați peste noapte în frigider. Semințele de chia sunt bogate în proteine. Poftă bună!

Ciocolată de casă rapidă fără zahăr

Se pun două linguri cu vârf de miere (mierea este interzisă în primul an de la diagnosticare, deoarece crește glicemia, se poate înlocui cu zahăr de stevie), se amestecă cu unt de susan (o lingură maximum, deoarece devine amară) sau cu unt de migdale(untul de cocos este interzis). Se adaugă în compoziție pudră de roșcove sau pudră de cacao raw în funcție de gust până se întărește compoziția și se pot face mici mingiuțe de ciocolată, care se dau apoi prin fulgi de drojdie inactivă. Cantitățile diferă în funcție de câtă ciocolată doriți să faceți.

Pâine cu Negrilică

Făina de grâu neagră Băneasa , fibre mix de la Sano Vita și Negrilică foarte puțină, se pun în mașina de pâine.

Ingrediente:

- 320 ml apa
- 525 g făină și semințe
- drojdie uscată 1 plic și jumătate, sare după gust,
- 4 linguri ulei de măsline.

Drojdia se pune în făină. Se pune în mașină apă, sare, ulei, se amestecă în alt vas drojdia cu făina , se toarnă făina cu drojdia peste apă. Se lasă în mașină 3 ore. Poftă bună!

Pască vegană

Preparați în blender făină de migdale (puneți migdalele în blender 400 gr în două reprize, altfel se blochează blenderul.)

Puneți stafidele într-un pahar cu apă cu jumătate fiolă de rom și

jumătate fiolă de vanilie, apoi mixați-le în blender. Într-o formă de tort specială, aranjați blatul, format din făină, cu pasta de stafide și cu o pastă de curmale(în blender curmale și stafide cu puțină apă).

Tasați blatul în forma de tort cu o lingură. Măinile se udă cu apă dacă sunteți foarte lipicioasă.

Mixați la blender caju crud 250 gr (înmuiat sau nu), și turnați în formă peste blat cu 1/2 sticluta vanilie, 1/2 fiolă de rom, mac, miere 5 linguri/ștevie, sare de mare neiodata un vârf, zeamă de la o lămâie. Puneți puțină apă în blender altfel nu funcționează blenderul.

Ornați cu stafide și puneți la congelator 4-5 ore. Poftă bună!

Cozonac raw-vegan

Pentru crema:

- 100g curmale fără samburi
- 200g nuci (opțional hidratate),
- 80g unt de migdale
- 50g cacao/carob
- 70g stafide (se țin în apă cu rom)

Compoziția este pentru două persoane.

Foaia de blat:

Se macină fulgii de ovăz foarte bine. Apoi se omogenizează prin frământare cu pastă de curmale și untul de migdale. Compoziția se întinde pe o folie alimentară uniform cu un făcăleț umed, în formă de dreptunghi.

Crema:

Toate ingredientele (fără stafide și nuci) se amestecă în blender până se formează o pastă. Crema se așază și se întinde uniform peste foaia de blat. Se pun nucile și stafidele. Se rulează cu grijă din extedrior spre interior cu ajutorul foliei. Se pune pe o tavă întinsă și se lasă la congelator cel puțin două ore.

\Cum facem un meniu antitumoral?

V-am pregătit niște liste cu alimente care să vă simplifice viața. Puteți combina mâncarea gătită cu hrană vie în funcție de ce doriți să mâncați în acea zi. Ideal ar fi să consumați exclusiv mâncare vie negătită, dar dacă doriți să faceți uneori excepții, măcar să fie excepții sănătoase.

Dimineața

-150 ml apă alcalină cu lămâie, ghimbir și o linguriță de polen crud (sau puteți lua polenul după micul dejun sau după prânz, ca să nu vă pierdeți pofta de mâncare). Seara nu luați polen deoarece energizează. Puteți pune puțin ghimbir sau mentă în sticlele de apă.

-Smoothie din fructe de pădure (afine, pudră de afine, aronia, pudră de aronia, scorțișoară, polen crud, kiwi, ananas, papaya, acai, pudră de acai), suc de țelină bio sau suc anticancer (Capitolul 1).

Micul dejun

-Salată de fructe de pădure sau cereale sau ambele la un interval de 1-2 ore. Ideal ar fi să consumați salata de fructe în ziua în care alegeți să beți dimineața și un smoothie de fructe ca să nu combinați fructele cu legumele.

-Cereale bio: fulgi de ovăz bio, scorțișoară, lapte de cânepă/migdale făcut la blender cu apă, nuci, migdale, caju, o linguriță pudră de roșcove, fulgi de hrișcă, mac, muguri de pin, susan negru, susan alb, semințe de in măcinate proaspăt, semințe de dovleac, alune de pădure, fulgi de quinoa, tărate de ovăz, psyllium tărate, pudră de afine, pudră de acai, pudră de aronia, coacăze deshidratate – se adaugă câte puțin din fiecare, opțional. Se pot servi cu lapte de soia sau cu ceai.

Salată de fructe bio: afine, rodie, măr, zmeură, kiwi, ananas, papaya, mure, aronia, acai etc. (completați cu alte fructe din tabel, nu folosiți fructe cu indice glicemic mare, prea dulci sau prea acre). Puteți adăuga și semințe, nuci, caju, scorțișoară după gust.

Prânz

- Supă de roșii (vezi tabel mâncare gătită).
- Broccoli fiert cu orez negru (vezi tabel mâncare gătită).
- Salată de varză roșie.

Gustare

Mix de semințe bio: nuci, migdale crude, caju, nuci de macadamia, fistic crud, semințe de dovleac, nuci pecan, alune de pădure, muguri de pin (vezi tabel semințe).

Cină

-Suc anticancer.

-Mâncare de linte neagră (vezi tabel mâncare gătită).

-Salată bio anticancer (conform studiu din Food Chemistry): varză roșie, sfeclă roșie crudă, radicchio, conopidă crudă, broccoli, tofu afumat Inedit tăiat cubulețe, ceapă verde, țelină Apio, ridichi, salată Lollo, ceapă roșie, roșii cherry, mărar, praz, semințe crude de floarea-soarelui/dovleac, caju, susan negru, quinoa neagră, ulei de măsline, oregano uscat, chimen, busuioc, usturoi, ardei gras roșu, morcov ras, măsline, salată verde, salată creată=kale, ridichi, spanac, castraveți, ardei iute jalapeno. Puneți câte puțin din fiecare după gust.(vezi tabel hrană vie)

Atenție: Alimentele care au indice glicemic mare se vor consuma doar o dată pe săptămână.

Temă: Juați-vă cu aceste tabele și faceți-vă meniul pentru săptămâna următoare.

După ce stabiliți meniul, faceți o listă cu alimente pentru cumpărături și cumpărați suficiente legume și fructe bio. Mâncați cât mai diversificat. Treceți prin toate alimentele din tabele, apoi reluați.Țineți cont de tabelele cu indicele glicemic și de tabelele cu alimente alcaline, consumați cât mai des alimentele negre și cele alcaline și cât mai rar alimentele care au un indice glicemic ridicat sau sunt acide. Combinați alimentele după propriul gust, dar nu combinați fructele cu legumele. Xeroxați toate listele de alimente și puneți-le în bucătărie la vedere. Când plecați la cumpărături luați listele cu dumneavoastră. Poftă bună!

ALIMENTE PERMISE ÎN BOLILE ONCOLOGICE

Micul dejun

Fructe	pepene roșu	muguri de pin	chimen
afine	coacăze	alune de padure	mentă
fructe de pădure	nectarine	*crude bio	drojdie inactivă
aronia	măslina	susan negru	aronia pudră
dude negre	castane	susan alb	afine pudră eco
mure	piersici	semințe de in	acai pudră
rodie	gutui	semințe crude mac	vanilie râșnită
cireșe	coacăze deshidratate	făină migdale	mesquite
banane verzi	Seminte&Nuci	făină cânepă	pudră baobab
litchi	semințe de floarea	Cereale	Lapte
vișine	soarelui	fulgi de orez	lapte de cânepă
prune	semințe de cânepă-	tărâțe de ovăz	lapte de nuci
zmeură	Canah	fulgi de grâu	(nuci și apă la blender)
mere Golden	- înlocuitor de	fulgi de porumb	lapte de migdale
capșuni	proteină la toate mesele	fulgi de hrișcă- eco	(migdale și apă la blender)
pere	semințe de chia bio	fulgi de ovăz- bio	lapte de soia
guava	semințe de fenicul	fulgi de quinoa -bio	nemodificat
mandarine	nuci braziliene	fulgi de mei -bio	genetic făcut în casă
grapefruit roșu	nuci macadamia	fulgi de secară	lapte de caju
kiwi	nuci pecan	mei	(caju și apă la blender)
struguri albi	nuci englezești	amarant	lapte de susan
caise	nuci romanești	tărâțe de psyllium	
mango	migdale crude	Condimente	
ananas	caju crud	pudră scortisoară	
pepene galben	fistic crud	pudră roscove	
	semințe dovleac	polen crud-Apiland	

crude

Alimente permise in bolile oncologice

La prânz si seara combinați mâncarea gătită cu cea vie

Mâncare gătită

supă de rosii	supă de mazare	supă de fasole neagra
supă de dovleac *	supă de conopida	ciorbă de stevie cu borș și leustean
supă de usturoi	supă de broccoli	
supă de usturoi	supă de linte neagra	ciorbă de urzici cu borș și leuștean
	supă de morcovi	

humus cu muguri de pin	pene linte roșie *	andive
paste Konjac	pateu sfecla bio *	gulii
paste din mazăre	paste caserecce	mărar
fasole neagră/roșie	linte/sfeclă bio *	gazpacho
varză roșie fiartă	crenvurști soia Inedit	pastărnac
mazăre	Ulei	usturoi
broccoli fiert	ulei măslina presat la rece	avocado
cartofi dulci copti *	ulei de in	varză murată în sare
arpagic	ulei de cânepă-Canah	brânză din caju
spanac fiert	Hrană vie	brânză din migdale
quinoa neagră cu legume	varză roșie	brânză din tahini
năut	sfecla	icre din chia
conopidă fiartă	morcov	spaghete din dovlecei
fasole verde	roșii	chiftele din legume
praz fiert	ceapă roșie	Hrană vie
dovleac fiert *	ceapă verde	chiftele din conopidă
morcovi fierți *	tabbouleh	hamburger vegan
dovlecel fiert	kale	roșii umplute
mămăligă din hrișcă	salată Lollo	ardei gras umplut
tofu afumat -Inedit-	stevie	rulouri castraveti
sparanghel fiert	ridichii	salată napi
anghinare	ridiche neagră	salată crudități
varza de Bruxelles	usturoi	pateu de roșii
vinete	pătrunjel	radicchio
bame	radăcină pătrunjel	ardei iute Jalapeno
piure de castane	țelină	Condimente
soia gatită	broccoli	oregano uscat
nemodificată genetic	varză albă	turmeric
linte neagră	spanac	busuioc uscat
varză călită	salată verde	pătrunjel uscat
orez negru	ardei gras	chimen
piure de morcovi *	conopidă	usturoi
Tahini - piure de susan	praz	ghimbir
penne sfecla/hrișcă	castravete	piper negru
bio *	dovlecel	coriandru
	măslina	scortisoară

* Alimente care au IG mare - a se consuma doar o dată pe săptămână

Secretul unei salate delicioase

De multe ori, nici nu îți vine să mănânci o salată, deși este preparată de un maestru bucătar la un restaurant de cinci stele. De ce? Nu e terminată. Îți spune să adaugi tu ulei și sare... Ați văzut la Salat Box cum se prepară o salată? La fel trebuie să faceți și dumneavoastră. Luați un bol mare din sticlă pentru salată (găsiți pe eMag) și amestecați ingredientele anticancer din listă sau... ce găsiți prin frigider.

-Salată bio anticancer (conform studiu Food Chemistry): varză roșie, sfeclă roșie crudă, radicchio, conopidă crudă, broccoli, tofu afumat Inedit tăiat cubulețe, ceapă verde, țelină Apio, ridichi, măsline Kalamata, salată bio, ceapă roșie, roșii cherry (5-6/zi au un pH acid), mărar, praz, semințe crude de floarea-soarelui/dovleac, caju, susan negru, quinoa neagră, ulei de măsline, oregano uscat, chimen, busuioc, usturoi, ardei gras roșu, morcov ras, măsline, salată verde, salată creț=kale, ridichi, spanac, castraveți, ardei iute jalapeno. Puneți câte puțin din fiecare după gust. (vezi listă hrană vie)

Secretul? După ce ați tăiat legumele, adăugați sare de mare fină neiodată, amestecați-le până se omogenizează și lasă puțină zeamă. Adăugați ulei de măsline, mărar, pătrunjel (pătrunjelul se păstrează la congelator), oregano uscat, semințe de cânepă, caju, migdale, semințe de chia neagră, quinoa neagră etc. Gustați și vedeți cum este. Ce mai lipsește? Puțină zeamă de lămâie? Busuioc uscat? Faceți salată pe gustul dumneavoastră. Continuați să gustați și să puneți ingrediente până când vă place. Salata perfectă e cea care vă place dumneavoastră. Poftă bună!

Studiul din Food Chemistry

În jurnalul științific Food Chemistry a fost publicat un studiu extraordinar care a analizat efectele in vitro a 34 de legume asupra 8 tipuri de celule canceroase (cancer de sân, renal, pulmonar, tumori cerebrale la copii, cancer de stomac, cancer pancreatic).

Potrivit studiului unele legume au redus la jumătate creșterea celulelor canceroase: **ardeiul gras portocaliu, ardeiul iute Jalapeno,**

castraveții englezești, cicoarea italiană (radicchio) este salata roșie, sfecla roșie crudă. Cicoarea italiană nu poate opri creșterea cancerului pancreatic, dar neutralizează complet cancerul de stomac. Ardeii grași portocalii nu au efecte asupra cancerului de stomac, dar suprimă creșterea cancerului de prostată cu 75%.

Alte legume au neutralizat complet creșterea celulelor canceroase, omorând celulele canceroase: **usturoiul, ceapa verde, prazul și conopida.**

Spanacul a avut cel mai mare efect asupra cancerului la sân, la stomac, tumorilor cerebrale la copii și adulți, cancerului renal, pulmonar, pancreatic, la prostată. A doua legumă ca eficiență au fost ridichile.

Usturoiul, ceapa verde și prazul au avut cel mai mare potențial de a preveni cancerul. Usturoiul s-a situat pe locul I în neutralizarea cancerului la sân, a celui cerebral la copii și adulți, pulmonar, pancreatic, de prostată, la stomac. Prazul s-a situat pe locul I în neutralizarea cancerului la rinichi urmând usturoiul pe locul II.

Cercetătorii studiului au declarat: „O dietă diversificată care conține mai multe clase distincte de legume și implicit de fitonutrienți este absolut esențială pentru prevenirea eficientă a cancerului. Includerea cruciferelor și a legumelor din familia Allium (usturoiul, ceapa, salata, prazul) în alimentație este absolut necesară pentru prevenirea cancerului.”

Aciditatea factor declanșator al cancerului

Cancerul nu se poate dezvolta decât într-un mediu acid. Corpul nostru a fost făcut să funcționeze corect doar într-un mediu ușor alcalin. Este foarte important să avem o alimentație alcalină. Alimentele se împart în două categorii: alimente acide și alimente alcaline. Alimentele sănătoase sunt alcaline majoritatea, iar alimentele nesănătoase sunt toate acide. Produsele de origine animală sunt acide, băuturile carbogazoase sunt foarte acide, înlocuiți apa minerală acidă cu apă plată alcalină sau cu apă Kangen, toate dulciurile sunt acide, alimentele fermentate sunt acide oțetul este cel mai acid, fructele acre (cățina) sunt acide, fructele necoapte sunt acide, pâinea albă este acidă,

orice aliment acru este acid, toate alimentele fripte, afumate, prăjite, la grătar, toate acestea induc în organism ACIDITATE.

Cancerul nu se dezvoltă într-un mediu alcalin.

Alimente interzise în cancer

Locul 1 – zahărul (hrănește cancerul, este acid și inhibă sistemul imunitar). **În absența zahărului, celulele maligne își iau glucoza din alte surse exogene: orez, grâu, cartofi, porumb, fructe foarte dulci sau dulciuri ori din surse endogene: din gluconeogeneză (este o cale metabolică având ca rezultat generarea de glucoză din substraturi nonglucidice pentru a menține nivelul glicemiei).**

Locul 2 – lactatele (în cartea „Studiul China”, cazeina din lactate este prezentată ca fiind cea mai puternică substanță procancerigenă alimentară). Consumul excesiv de lactate crește probabilitatea dezvoltării cancerului de colon și a altor tipuri de cancer.

Am citit multe cărți anticancer în care se recomandă pacienților oncologici lactate. După ce am citit „Studiul China”, mi-am dat seama cât de greșite sunt informațiile din multe cărți anticancer și câtă nevoie este de informații corect documentate cu studii în spate.

Locul 3 – proteinele animale/ grăsimile saturate (ouăle, carnea și toate derivatele din carne, untura, uleiul de cocos, uleiul de palmier, untul, produsele de patiserie, cremele prăjiturile. Grăsimile saturate sunt cele solide la temperatura camerei).

Alte alimente interzise: fructele foarte dulci, fructele foarte acre, murăturile în oțet (sunt acide, au histamine = substanțe procancerigene), Goji (are factor de creștere), germenii de broccoli sau alți germeni (au factor de creștere), lăptișorul de matcă (are factor de creștere), cereale/alimente germinate (au factor de creștere), mierea (crește glicemia – interzisă doar în primul an), mierea Inula (are factor estrogenic), alimentele acide, alimentele procesate termic, mâncare de tip fast-food, sucurile, făinoasele, Spirulina (conține B12 în cantități enorme, ceea ce duce la metastazare), Chlorella, fructele uscate (sunt prea dulci), grâul încolțit (are factor de creștere și hormoni estrogeni), fructele de cătină (sunt prea acide), prăjelile, sarea iodată (mai ales în cancerul tiroidian consumă pâine cu sare neiodată), orezul alb, uleiul de

palmier, uleiul de floarea-soarelui (produce inflamații, conține Omega-6), fructele sau mâncarea mucegăită parțial (conțin aflatoxine = substanțe procancerigene), alge marine (conțin B12 în cantitate mult prea mare), Maca (are efect hormonal), strugurii negri (cresc glicemia), cacaua (elimină calciul, o înlocuim cu pudră de roșcove), cafeaua, făina de greieri, ceaiul cu cofeină (puteți consuma ceai rooibos fără cofeină), vinul roșu și cacaua (conțin tanini care au cauzat tumori la ficat la animalele de laborator), ciupercile de orice fel (interzise în primul an, deoarece conțin nitrați și generează aflatoxină, substanță procancerigenă), ginsengul (are factor de creștere), cartofii și mămliga (destabilizează nivelul glicemic și determină creșterea insulinei, ceea ce este factor de creștere // în excepții se pot consuma doar cartofi dulci IG 50 împreună cu salată, ulei de măsline, pătrunjel uscat și pudră de curcumin pentru scăderea glicemiei), uleiul de cocos, nuca de cocos sub orice formă (conține grăsimi saturate care hrănesc celulele tumorale), gemul, dulceața fără zahăr (crește glicemia), arahidele (conțin aflatoxine, care sunt procancerigene, au o activitate mutagenă, induc formarea de tumori primitive ale ficatului = carcinom hepatocelular, sunt produse de *Aspergillus flavus* = un mucegai), amidonul, oțetul, grăsimile saturate (unt, margarină, untură, slănină, nucă de cocos, uleiul de cocos, uleiul de palmier), guma de mestecat (conține E-uri cancerigene), pâinea albă, produsele de patiserie, pizza, porumbul (este acid, posibil să fie modificat genetic), meiul decorticat, tapioca (are amidon și un indice glicemic mare IG 85), alcoolul, băuturile carbogazoase, alimentele cu E-uri, soia modificată genetic, alimentele „nano” modificate prin nanotehnologie (sunt marcate ca E171, care este cancerigen, și E551, și conțin „miniroboți” programați prin tehnologia 5G pentru anumite „acțiuni”// FDA nu are o listă cu produsele care conțin nanoparticule, dar au fost introduse în pasta de dinți, guma de mestecat, zahăr, în produsele Nestle, Mentos, Trident, Dentyne, ciocolată, ketchup, ulei, ceai chinezesc, băuturi energizante, produse lactate, făină, produse de patiserie, cremă de hrean, sosuri, înghețată, sirop, brânză topită, condimente, unt, margarină), mezelurile cu nitrit de sodiu (cresc riscul de cancer digestiv).

Suplimente interzise în cancer: fierul, vitamina B12, colagenul, coenzima Q10 (are factor de creștere, se poate lua doar în mielomul multiplu și leucemii), Spirulina, Chlorella, zeolitul (deoarece, pe lângă

efectul benefic de detoxificare, am constatat cu surpriză că elimină din corp minerale și vitamine esențiale pentru formarea fierului în organism, ceea ce duce la accentuarea anemiei).

Cancerul este o boală inflamatorie, iar zahărul este combustibilul cancerului, inflamând organismul. Cortizolul, hormonul stresului (un stres puternic timp de 3-4 luni scade brusc sistemul imunitar), poate acidifica organismul, pregătind corpul pentru apariția cancerului.

Evitați fructele de import venite de la distanțe mari, deoarece sunt tratate cu tot felul de substanțe toxice ca să reziste drumului.

Faceți teste de intoleranță alimentară. Multe persoane au intoleranță genetică la lactate sau gluten, pot tolera bine vinul alb, dar să nu tolereze vinul roșu. Testați-vă la majoritatea alimentelor cu risc alergen. 8% dintre copii suferă de alergii alimentare, iar părinții lor nu știu acest lucru, deoarece nu le fac testul de intoleranță alimentară imediat după naștere.

Așa cum am mai spus, proteina animală este interzisă, cel puțin în primii 3 ani de la diagnosticare. Puteți consuma pește după un an de la vindecare, doar de captură și doar o dată pe săptămână. Peștele mare răpitor, cum ar fi tonul, are mult mercur. Cel mai sănătos pește este cel de captură mic: păstrăvul, hamsiile, macroul, sardinele (nu cumpărați păstrăv din păstrăvărie decât dacă este o păstrăvărie bio).

În anul 2015, Organizația Mondială a Sănătății a clasificat carnea prelucrată (fast-food, bacon, hot-dog, hamburger etc.) drept CARCINOGENĂ (cauzatoare de cancer).

Este interzis să consumați alimente modificate genetic.

Alimente modificate genetic: majoritatea porumbului, soia, rapița, **sfecla de zahăr**, papaya, aspartamul, siropul de porumb, amidonul de porumb, vitaminele sintetice, laptele praf pentru bebeluși (conține rBGH = hormon recombinat bovin ce se injectează în vite pentru a mări producția de lapte și soia modificată genetic - cumpărați doar lapte praf organic), cârnații, înghețata, laptele de vacă, lucerna, uleiul de porumb, uleiul de soia, uleiul de rapiță, margarina (este prezentă în toate produsele), dovleacul, semințele de in, unele soiuri de roșii (au o valoare nutrițională redusă), carnea de vită (hrana vitelor conține porumb modificat genetic).

James Oliver, celebrul bucătar american, a câștigat procesul cu McDonald's, demonstrând că produsele lor gen hamburger nu sunt

comestibile. Bucătarul a reușit să creeze presiunea socială de care era nevoie. Bucătarul a demonstrat, în cadrul mai multor emisiuni televizate și documentare, felul nesănătos în care sunt gătite produsele McDonald's. Produsele conțineau hidroxid de amoniu pentru a transforma carnea stricată în hamburgeri ce păreau a fi comestibili. Carnea folosită era din cel mai ieftin tip de carne pentru câini. Faimoasele Chicken McNuggets erau gătite din resturi de pui: grăsime, piele, organe interne. Acestea erau procesate și prăjite la temperaturi înalte. Uleiul devine cancerigen la temperaturi înalte.

Vă recomandăm cu mare drag consumul de sucuri acidulate pe post de insecticid, solvent pentru rugină, curățarea piscinelor, pete de sânge, întreținere gazon. Nu vă recomand să beți băuturi carbogazoase în cancer, deoarece au foarte mult zahăr și un pH extrem de acid, de 2,5. Acidul fosforic, dioxidul de carbon și zahărul intră în componența soluțiilor antirugină. V-a ruginit lacătul de la pivniță? Folosiți cu încredere aceste băuturi. Ca să testați pH-ul, cumpărați hârtie de turnesol de la farmacie, puneți băutura în pahar, introduceți hârtia în pahar și vedeți în ce culoare se colorează. Portocaliu înseamnă acid, violet - indigo înseamnă alcalin.

Laptele de vacă și brânzeturile din lapte de vacă conțin foarte mulți hormoni de creștere interziși în cancer. Este un hormon recombinat bovin de creștere rBGH de la Monsanto, care este injectat direct în vite pentru a mări producția de lapte. La fel, puiul conține foarte mulți hormoni de creștere. Din această cauză vedem băieți de 10-12 ani cu sâni. Acești copii consumă foarte multe alimente cu hormoni de creștere. Hormonii de creștere devin factori de creștere tumorală.

Am devenit Onco-Nutriționiști din pasiune și dragoste pentru viață. Pentru a putea ajuta cât mai multe persoane după ce am învins cancerul, vrem să aducem puțină lumină și adevăr asupra aspectelor care se bat cap în cap... În realizarea unui plan de nutriție oncologică, luăm în considerare greutatea pacientului, înălțimea lui, evoluția sa, examenul histopatologic, eventualele comorbidități, istoricul dietetic al pacientului și alte afecțiuni.

Există câteva studii și câteva cărți anticancer în care se recomandă lactatele... altele care interzic lactatele... sunt mii de studii și de informații care se bat cap în cap și pentru care ați avea nevoie de minimum un an doar ca să le citiți. Eu am avut cancer și tot ce vă

recomand am studiat și apoi am încercat personal pe mine. Atunci, nici eu nu știam că o să reușesc să mă vindec. Mi-am spus în sinea mea că totul va fi bine cu mine, nu am gândit negativ și m-am lăsat în voia lui Dumnezeu. Această experiență de viață m-a vindecat complet de frica morții.

Poate ați auzit de doctori care nici măcar nu pun interdicții alimentare pacienților cu cancer și poate ați văzut și auzit de nutriționiști care fac meniuri în spitalele de oncologie cu lactate și carne... Niciun pacient oncologic nu are voie să mănânce tot ceea ce vrea în primii ani de la diagnosticare. Sunt necesare restricții serioase, dacă vreți să trăiți, dar nu le luați ca restricții ci ca un nou stil de viață.

Celula canceroasă are doi combustibili preferați: zahărul și acizii grași saturați (slănină, untură, brânză, smântână, unt, margarină, arahide, ulei de palmier, nucleu de cocos, ulei de cocos). Evitați să mai cumpărați lactate și aceste produse.

Alimente cu factor de creștere tumorală

Alimentele cu factor de creștere tumorală le aveți puțin mai sus, la alimente interzise.

Acestea sunt: zahărul, Goji, Maca, lăptișorul de matcă, cereale germinate, germenii, Spirulina (conține B12 în cantități mari, nu este o algă, ci o cianobacterie), Chlorella (există chiar pastile CGF factor de creștere Chlorella), toate alimentele de origine animală, toate lactatele.

Dieta alcalină

Majoritatea bolilor au drept cauză hiperaciditatea organismului datorată mâncării și băuturilor acide, dar contează foarte mult și stresul profund care distruge balanța alcalin-acid prin cortizol, care este acid. O dietă alcalină și rugăciunea pot reface alcalinitatea organismului. Starea de pace și liniștea pe care le aduce rugăciunea produc alcalinitate în organism. Lichidul limfatic curge cel mai bine într-un mediu alcalin. Când corpul este acid, limfa încetinește, se usucă și începe să formeze adeziuni și blocaje.

Consumând apă alcalină și mărinde consumul de apă, corpul nu va mai crede că este deshidratat și va elibera apa în exces, pe care o depozitează. Știai că saliva este una dintre soluțiile cele mai alcaline din corpul uman? De aici reflexul animalelor de a-și linge rănilor. Apa este esențială pentru a menține echilibrul electric între calciu, sodiu, potasiu, magneziu. Aceste minerale sunt formatoare de alcalinitate. Nu alegeți filtre de apă care elimină mineralele prin osmoză inversă. PH-ul reprezintă concentrația ionului de hidrogen din sânge.

Raportul optim într-o dietă este de 70% alimente alcaline și 30% alimente acide. În cancer putem crește procentul alimentelor alcaline. Ca să creștem acest procent trebuie să le cunoaștem. Majoritatea celulelor au un pH de 6,8. Plasma și celelalte fluide care înconjoară celulele au un pH de 7,2-7,4.

Fructe recomandate formatoare de alcalinitate

Mere	Pepeni	Gutui
Caise	Nectarine	Mandarine
Avocado	Măsline coapte	Pepene galben
Banane	Portocale	Pepene verde
Cireșe	Papaya	Grapefruit roz
Struguri	Piersici	Smochine proaspete
Kiwi	Pere	Curmale proaspete
Mango	Rodii	

Legume recomandate formatoare de alcalinitate

Pătrunjel	Bruxelles	Ceapă
Andive	Varză	Ardei gras
Sparanghel	Morcovi	Cartofi dulci copti
Dovleac	Conopidă	Arpagic
Mazăre	Țelină	Tofu
Spanac	Fasole neagră	Lapte de soia
Gulii	Castraveți	Linte
Fasole verde	Ridichi	Avocado
Anghinare	Vinete	Soia
Sfeclă	Praz	Zucchini
Broccoli	Ciuperci	Usturoi
Varză de	Bame	Varza roșie

Salată	Hrean	Anghinare
Napi	Kale (salată crească)	Arpagic
Fenicul	Ardei iute	

Grâne formatoare de alcalinitate

Amarant	Pâine Essene	Orez negru/brun
Mei	Fulgi de ovăz	Orz verde
Quinoa	Hrișcă	

Oleaginoase formatoare de alcalinitate

Migdale	Muguri de pin	Nuci
Castane	Semințe de dovleac	

Spre deosebire de dietele tipice de pierdere în greutate, o dietă alcalină restabilește echilibrul pH-ului și crește nivelul de energie. Pentru a te bucura de o stare de sănătate optimă, pH-ul sângelui ar trebui să rămână ușor alcalin și pentru a-i asigura alcalinitatea, trebuie să consumăm mai multe alimente alcaline și cât mai puține alimente acide.

Un lucru pe care nu îl știu multe persoane este că o dietă bogată în alimente acide creează un mediu favorabil dezvoltării infecțiilor. Cel mai important aspect este acela că o alimentație prea acidă (adică una care conține mai multe alimente de natură acidă în comparație cu cele alcaline) poate să cauzeze disfuncții ale sistemului digestiv, unele chiar la nivelul stomacului și al intestinelor.

Top 40 bio alimente antitumorale

- 1 - Varză roșie
- 2 - Morcovi cruzi
- 3 - Sfeclă roșie crudă
- Beți zilnic sucul anticancer din Capitoul 1
- 4 - Afinele, pudră de afine
- 5 - Aronia deshidratată, tinctură, pudră de aronia
- 6 - Broccoli
- 7 - Ceapa roșie
- 8 - Soia nemodificată genetic

- 9 - Uleiul de cătină
- 10 - Uleiul de in
- 11 - Kiwi
- 12 - Pudra de scorțișoară Ceylon
- 13 - Polenul crud Apiland
- 14 - Cereale integrale negerminate (fulgi de ovăz, fulgi de secară, fulgi de hrișcă, fulgi de orz)
- 15 - Telina Apio
- 16 - Semințele de chia neagră
- 17 - Nucile
- 18 - Migdalele
- 19 - Pudra de orz verde
- 20 - Oregano uscat
- 21 - Pudra de roșcove
- 22 - Linte neagră
- 23 - Fasole neagră
- 24 - Quinoa neagră
- 25 - Mure
- 26 - Acai, pudră de acai
- 27 - Ananas
- 28 - Papaya nemodificat genetic
- 29 - Orezul negru
- 30 - Pătrunjelul / Pătrunjelul uscat
- 31 - Radicchio (salată roșie) / Kale (salată crească)
- 32 - Ardei iute Jalapeno
- 33 - Ardei gras portocaliu
- 34 - Castravetii englezesti
- 35 - Conopida
- 36 - Ceapa verde
- 37 - Prazul
- 38 - Usturoiul / Usturoiul negru
- 39 - Spanacul
- 40 - Ridichile

Top alimente antioxidante

Organismul uman, începând cu vârsta de 25 de ani începe procesul de Regresie- Îmbătrânire - Oxidare. La început acest proces este foarte lent, chiar insesizabil, însă, după vârsta de 40 de ani, procesul devine accelerat. Pentru a încetini procesul de oxidare, adică de ruginire, avem nevoie de antioxidanți. Antioxidanții se găsesc doar în legume și fructe. Scala ORAC măsoară cantitatea de antioxidanți conținută de fructe și legume, arătând în unități de 100 de grame de produs care alimente sunt cele mai sănătoase. Pentru a evita riscul de malignitate, experții au stabilit că necesarul zilnic optim de substanțe vegetale care sunt capabile să absoarbă radicalii liberi ai oxigenului ar trebui să fie de peste 5.000 de unități ORAC. În cazul pacienților oncologi care nu au nevoie doar de prevenție, necesarul zilnic va crește până la 70.000-100.000 de unități ORAC. Scala ORAC nu cuprinde niciun aliment de origine animală.

ORAC=Oxygen radical absorbance capacity

Lipsa antioxidanților poate duce la cancer. Dacă alimentarea cu oxigen a celulelor scade cu 60%, celula nu mai poate respira, zahărul din ea fermentează și își pierde capacitatea de a-și îndeplini funcția de reproducere. Ea își fermentează zahărul și elimină două soluții acide: acid lactic și monoxid de carbon. Dacă zona din jurul celulelor devine prea acidă și nu este protejată de o cantitate suficientă de calciu, un macrofag va fi stimulat de aciditatea excesivă și va produce enzime cu rol de creștere, deoarece o percepe ca pe o zonă care necesită vindecare. La rândul ei, celula care fermentează se va replica la nesfârșit, fiind stimulată de enzimele cu rol de creștere. Așa apare cancerul. Ca să învingem cancerul avem nevoie de un nivel cât mai înalt de antioxidanți. Am constatat că în ultimii 10 ani nivelul antioxidant al plantelor a început să scadă într-un mod îngrijorător. V-am trecut câteva valori orientative mai vechi de când am avut eu cancer.

Căștigători ORAC al celui mai bun gust:

Locul 1: oregano uscat (se va pune în orice mâncare)

Locul 2: pudra de scorțișoară Ceylon (se va pune în mâncare, ceai, apă, în orice)

Locul 3: pudra de roșcove (se va pune în sucuri, smoothie, cereale)

Scala ORAC

Unități ORAC / 100 g

2.897.110	Dragons Blood
706.250	Triphala pudră organică
312.400	Sumac raw
290.283	cuișoare măcinate
175.295	oregano uscat (acum 7 ani= 200.129)
165.280	rozmarin uscat
160.820	mentă uscată
157.380	cimbru uscat
140.000	Baobab pudră bio
131.420	scorțișoară (acum 7 ani =267.536)
127.068	turmeric
119.929	salvie
118.400	piper Szechuan
102.700	acai pudră
100.400	ienibahar
96.150	măceșe
92.310	maghiran uscat
91.500	pudra de roșcove
73.670	pătrunjel uscat (acum 7 ani= 74.670)
70.000	cireșe Acerola
69.640	nucșoară
62.714	frunze de ceai
61.063	busuioc uscat (acum 7 ani=67.553)
50.372	chimion
48.504	curry pudră
48.504	cacao pudră
40.700	piper alb
39.041	ghimbir măcinat
35.850	Ginko Biloba
34.053	piper negru
29.257	semințe de muștar galben
25.300	fructe de litchi
24.700	polen crud

24.287 tărațe de orez crude
 23.636 chili pudră
 21.932 Paprika
 20.580 șofran
 17.940 nuci Pecan
 15.542 tarhon
 13.541 nuci englezești
 10.450 stafide aurii
 9.800 semințe de chia neagră (acum 7 ani=22.000)
 9.621 afine sălbatic
 9.584 coacăze roșii
 9.402 anghinare gătit
 8.459 fasole roșie
 8.040 fasole neagră
 7.983 fistic crud
 6.259 prune crude
 5.347 mure
 5.346 usturoi
 4.882 zmeură
 4.454 migdale
 4.275 mere roșii
 3.898 mere Granny Smith
 3.577 căpșuni
 3.365 cireș
 3.145 varză roșie fiartă
 3.083 broccoli
 3.082 mere
 2.941 pere
 2.670 mere Golden
 2.550 guava
 2.496 varză roșie crudă
 2.386 broccoli fiert
 2.380 salată Lollo Rossa (salată creață)
 2.359 fulgi de ovăz
 2.183 tărațe de ovăz
 2.115 cartofi dulci copti
 2.104 pâine integrală de grâu

2.094 arpagic
 2.050 varză albă
 1.965 piure de mere
 1.963 pâine integrală de secară
 1.948 caju crud
 1.946 frunze de sfeclă
 1.933 avocado
 1.814 piersici
 1.776 sfeclă roșie crudă
 1.736 ridichi
 1.620 mandarine
 1.548 grapefruit
 1.540 fragi
 1.521 ceapă roșie
 1.515 spanac
 1.447 salată verde
 1.421 pâine integrală
 1.419 nuci braziliene
 1.318 pâine de ovăz
 1.303 fulgi de grâu
 1.301 pătrunjel
 1.238 suc de grapefruit
 1.210 kiwi
 1.150 ulei de măsline extravirgin
 1.118 struguri albi
 1.115 caise
 1.002 mango
 984 ardei gras portocaliu
 980 varză de Bruxelles
 965 ardei gras galben
 933 vânăță
 923 ardei gras verde
 904 fasole Pinto fiartă
 884 ananas
 879 banane (banane verzi, nu foarte coapte)
 856 varză albă fiartă
 847 năut crud

847 ardei gras roșu călit
 830 struguri albi
 829 conopidă
 759 fasole verde
 750 nectarine
 741 mazăre
 728 porumb (nu modificat genetic)
 726 fresh de portocale
 704 fresh de pere
 694 sos de tomate
 697 morcovi cruzi
 620 conopidă fiartă
 616 nuci
 600 mazăre congelată
 568 fresh de ananas
 564 oțet de mere
 508 varză albă
 497 țelină
 496 broccoli congelat
 490 praz
 483 dovleac
 581 semințe de mac
 436 morcovi cruzi baby
 408 suc de mere
 367 roșii
 326 morcovi fierți
 315 pepene galben
 245 vinete coapte
 214 castraveți cu coajă
 180 dovlecel
 142 pepene verde
 126 castravete fără coajă
 Castravetele amar scade glicemia.

În scala ORAC nu există alimente de origine animală, deoarece acestea nu au o putere antioxidantă.

Sursă informații: <http://www.superfoodly.com/orac-values>

Alimente vegetale # Alimente de origine animală

„Studiul China” demonstrează clar că alimentele vegetale luptă cu cancerul, aducând alcalinitate în organism, iar alimentele de origine animală sunt proinflamatoare și procancerigene, aducând aciditate în organism.

În alimentele de origine animală nu există nici o substanță nutritivă care să nu se regasească inclusiv în plante. Conținutul de substanțe nutritive al alimentelor de origine vegetală și al celor de origine animală la 500 de calorii, puse în paralel (Foto), arată clar faptul că alimentele de origine vegetală au considerabil mai multe fibre, minerale, vitamine, antioxidanți. Proteinele sunt aproape egale, deși sunt alimente vegetale care au un conținut mult mai mare de proteine decât carnea.

Alimentele de origine vegetală sunt singurele care au antioxidanți și nu au molecule de stres. Animalele produc molecule de stres când sunt sacrificate, care pătrund în toate organele și în mușchi. Alimentele de origine animală produc constipație, deoarece doar alimentele de origine vegetală conțin fibre. Alimentele de origine animală conțin acid miristic și colesterol.

După doar 11 zile de renunțare la proteinele de origine animală, nivelul IGF-1 din sânge, factorul de creștere de tip insulenic, scade cu 20% iar nivelul proteinelor de legare chimică a IGF-1 crește cu 50%. Pentru a se proteja de cancer organismul secretă o proteină care se leagă

Substanțe nutritive	Alimente de origine vegetala*	Alimente de origine animala **
Colesterol (mg)	-	137
Grasimi (g)	4	36
Proteine (g)	33	34
Beta-caroten (mcg)	29.919	17
Fibre alimentare (g)	31	-
Vitamina C (mg)	293	4
Folat (mcg)	1.168	19
Vitamine E (mg_ATE)	11	0.5
Fier (mg)	20	2
Magneziu (mg)	548	51
Calciu (mg)	545	252

chimic de IGF-1. Proteinele de origine animală stimulează producția de IGF-1. Vegetarienii care consumă ouă sau produse lactate nu scad cu mult valoarea IGF-1. Singurii care reușesc să reducă IGF-1 sunt veganii care nu consumă proteine de origine animală.

Sursa: „Studiul China”, dr.T. Colin Campbell. Editura Adevăr divin

Alimentația în cancerul de colon

Cancerul colorectal este mai frecvent în țările dezvoltate, unde se consumă mai multă carne și zahăr și unde nu se ține post minimum două zile pe săptămână, miercurea și vinerea. Persoanele insulino-rezistente sau supraponderale au mai multe „șanse” să dezvolte un cancer de colon. De la vârsta de 50 la 80 de ani, ar trebui să îți testezi fecalele anual și să îți faci o sigmoidoscopie la fiecare cinci ani sau o colonoscopie la fiecare zece ani. Cu cât ai mai multe scaune cu atât mai bine. Persoanele sănătoase au scaun după aproape fiecare masă. Constipația este semnul că trebuie să îți schimbi nutriția. Scaunele mici și tari pot duce la hemoroizi și fisuri anale. Constipația arată că organismul are un mare deficit de substanțe nutritive. Consumul de fibre scade incidența cancerului colo-rectal, alături de fitați. Fitații se regăsesc în semințele plantelor. Fitații detoxifică excesul de fier care generează un tip deosebit de nociv de radicali liberi, numiți radicali de hidroxil. Fitații au fost considerați inhibitori ai absorbției substanțelor minerale. În urma studiilor recente realizate pe oameni, s-a constatat că fitații protejează oasele de pierderea calciului și de fracturi. Fitații protejează organismul împotriva cancerului colo-rectal. Studiile realizate în laborator au arătat că fitații inhibă creșterea tuturor tipurilor de cancere umane testate, inclusiv cele la colon, sân, col uterin, prostată, ficat, pancreas, piele, fără a afecta celulele sănătoase. Un agent anticancerigen eficient are capacitatea de a diferenția celulele tumorii de cele sănătoase. Fitații țin direct celulele canceroase, printr-o combinație de activități antioxidante, antiinflamatoare și de îmbunătățire a sistemului imunitar. Fitații reduc concentrația de zahăr din sânge. Polipii rectali se pot retrage cu ajutorul fructelor de pădure bio. După nouă luni de tratament zilnic cu zmeură neagră, numărul polipilor s-a redus la jumătate. În mod normal polipii trebuie înlăturați

pe cale chirurgicală...

Un studiu realizat pe 30.000 de californieni a arătat că un consum ridicat de carne este asociat cu un risc mai înalt de cancer de colon. Studiul de „Prevenire a polipilor” realizat de Institutul National al Cancerului a arătat că oamenii care și-au sporit consumul de leguminoase boabe cu doar 50 g zilnic și-au redus riscul de recurență a polipilor colo-rectali precanceroși cu până la 65%.

Zahărul creează dismicrobism intestinal.

Sucul anticancer nu se recomandă în primele 30 de zile după operația de extirpare a tumorii din colon.

Locul 1 - suc de varză roșie (la storcător) 150 -300 ml/zi

Locul 2 - suc de sfeclă roșie (la storcător) 150 ml/zi

Locul 3 - suc de morcov (la storcător) 150 ml/zi

Locul 4 - suc de țelină (la storcător), dimineța pe stomacul gol, 150 ml/zi (nu se amestecă și cu altceva).

Sucul se va obține în casă prin presare la rece cu storcătorul de fructe. Primele 3 sucuri se pot combina. Sucul se va strecura și prin tifon dublat, pentru a nu irita colonul.

Alimente recomandate: zmeură, vișine, cireșe, caise uscate, prune uscate, pâine integrală, tărate din cereale, țelină, castravete, semințe de in proaspăt măcinate prin râșniță 40 g/zi seara pentru eliminare scaun, fulgi de cereale, cereale integrale (conțin fitați) linte neagră, fasole neagră, orez negru, merișoare fără zahăr, porumb nemodificat genetic, sâmburi amari de caisă, linte neagră, fasole neagră, quinoa neagră, semințe de susan negru, semințe de dovleac, usturoi, ceapă verde, varză roșie , pudră de acai , aronia, morcov , sfeclă roșie, soia nemodificată genetic de la Inedit (conține fitați, vă recomand firma Inedit deoarece eu de șapte ani consum produse din soia doar de la ei), fructe de pădure, scorțișoară.

Obligativu sistați carnea roșie și orice fel de proteină animală în primii doi ani sau măcar până la însănătoșire, iar după această perioadă a nu se consuma decât carne albă (pește sau pui de țară) încă un an doar o dată/săptămână. Ideal ar fi să deveniți vegan sau vegetarian pentru toată viața. Evitați carnea prăjită. Eliminați complet grăsimile saturate! Acestea sunt solide la temperatura camerei și sunt hrana preferată a celulelor canceroase: carne, lactate, ulei de cocos, ulei de palmier, produse de patiserie etc. Beți minimum 2,5 l de apă zilnic. Faceți sport

minimum o oră pe săptămână.

Consumați cât mai multe fructe și legume. Nu mâncați între mese. Verificați-vă nivelul vitaminei D. Luați suplimente cu vitamina D, calciu din coajă de ou, graviola pastile, pudră de orz verde două lingurițe/zi. Cercetătorii de la Universitatea din California au făcut un studiu pe 3.000 de persoane care au consumat linte neagră și fasole neagră de 3 ori pe săptămână.

Studiul arată că o astfel de dietă ajută ca polipii de pe intestin să nu se mai dezvolte. În intestinalele curățate de fibre nu se mai formează polipi. Fibrele provin din cereale, legume și fructe. Consumați zilnic minimum 30 de grame de fibre pentru o bună funcționare a colonului. Consumând fibre și eliminând piperul și condimentele, scăpați și de posibili hemoroizi.

O altă cercetare publicată în Jama Internal Medicine arată cum carnea roșie procesată, afumată, sărată și conservată crește riscul dezvoltării cancerului de colon. Oamenii de știință de la Universitatea Loma Linda arată că dieta vegană scade riscul de apariție a cancerului de colon cu 16%, dieta vegetariană scade riscul cu 22%, iar dieta pesco-vegetariană, în care predomină fructele și legumele, scade riscul cu 45%.

Cu toate acestea, bolnavii de cancer nu vor consuma niciun fel de proteină animală în primii ani de la diagnosticare și până la vindecare, dacă vor să se vindece. Dr. Edward Giovannucci a făcut un studiu, în care a evaluat, la rândul său, alte 100 de studii de nutriție în cancer și a ajuns la concluzia că printr-o dietă sănătoasă, cancerul poate fi prevenit. Studiile au fost făcute pe 29 de milioane de adulți, dintre care 250.000 aveau cancer de colon. Evitați categoric șunca, hot-dogul și slămina din comerț. Cerealele integrale este dovedit că protejează colonul.

Sănătatea florei intestinale este importantă, luați probiotice de calitate, polen crud de trandafir sălbatic. Fibrele sunt pe placul bacteriilor intestinale sănătoase, care produc astfel acid butiric. Un alt studiu făcut pe șoareci de către Michigan State University arată că fasolea neagră a avut efecte benefice în cancerul de colon.

Principalul scop este să scăpați de constipație. Vă recomandăm Aloe Ferox. Pe termen scurt beți ceai de crușin. Ca să evitați constipația și un scaun uscat și iritant pentru colon, trebuie să consumați alimente vegetale, singurele care conțin fibre. Alimentele de origine animală nu conțin fibre. Persoanele vegetariene au scaun după aproape fiecare masă

sau zilnic și nu suferă de constipație. Constipația e primul semnal pe care vi-l dă organismul ca să vă schimbați dieta.

Alimentația în cancerul mamar

Locul 1 - varză roșie suc 150 - 300 ml/zi (la storcător), **spanac**, **usturoi**

Locul 2 - soia și sfecla roșie crudă suc 150 ml/zi (la storcător)

Locul 3 - morcovi suc 150 ml /zi (la storcător)

Locul 4 - suc de țelină, dimineața pe stomacul gol, 150 ml/zi (nu se amestecă și cu alte sucuri)

Primele trei sucuri se pot combina.

Alimente recomandate: varză roșie (scade estrogenul), soia 50-80 g/zi (nemodificată genetic – brânză tofu afumată Inedit, la Carrefour), spanacul, fructe de pădure, țelină, conopidă, broccoli zilnic, mere cu coajă, varză de Bruxelles, varză creță Kale, castraveți, semințe de in proaspăt măcinate în râșniță 40 g/zi seara pentru tranzitul intestinal, tărate de grâu, ulei de in, ulei de măsline presat la rece, roșii, ceapă verde, cereale integrale, fasole neagră uscată, linte, nuci, usturoi românesc, merișoare fără zahăr, ceapă roșie, pudră de acai, morcovi, sfeclă roșie.

Cruciferele conțin indol-3-carbinol, care distruge celulele tumorale de la nivelul sânilor și au proprietăți antiestrogenice.

Prevenție: nu luați hormoni de substituție în menopauză, nu faceți avorturi (în timpul sarcinii se dezvoltă celule noi în sân, care după avort mor și se transformă în chist sau tumoră canceroasă), nu luați anticoncepționale. Depistat la timp, cancerul de sân are 94% șanse de vindecare. Faceți-vă anual o ecografie mamară până în 40 de ani, iar după 40 de ani, o mamografie (țineți cont că în unele țări au fost interzise mamografiile, ecografia este mult mai sigură) și micșorați probabilitatea să depistați prea târziu un cancer de sân. Timpul face diferența în cancerul de sân. Controlul la sân nu îți ia mai mult de o oră pe an! Oferă-ți timp pentru restul vieții tale! Fă-ți anual o programare. Sună chiar acum. Îți pot recomanda un medic primar bun cu competențe în mamografie, ecografie și CT în București: dr. Dana

Nedelcu.

În funcție de imunohistochimie, în cazul pacientelor care au suferit de cancere mamare estrogen receptor negativ, HER2+ sau triplu negativ, se recomandă un aport scăzut de grăsimi, e interzisă mierea Inula. În cazul pacientelor cu cancere mamare luminal A sau B, se recomandă evitarea alimentelor sau suplimentelor estrogenice: prăjeli, alcool, produse cu fructoză sau glucoză, margarină, grăsimi hidrogenate, mierea Inula.

Persoanele insulino-rezistente sau supraponderale au mai multe „șanse” să dezvolte un cancer de sân. Încercați să slăbiți un kilogram pe săptămână, făcând minimum 10.000 de pași zilnic, nemâncând după ora 18.00, renunțând la pâine și la dulciuri, consumând mai multă apă.

Interzis: lactate, carne roșie, ouă, grăsimi saturate, alcool.

Există studii pe trifoi roșu pentru cancerul de sân. Luați zilnic suplimente cu trifoi roșu, după recomandarea onco-fitoterapeutului. Comprese externe cu varză roșie și albă deasupra tumorii. Compresa se ține o zi, apoi se schimbă frunzele cu altele proaspete.

Verificați-vă anual vitamina D. Faceți sport minimum o oră săptămânal. Se recomandă suplimente cu vitamina D, vitamina C din măceșe, vitamina E, seleniu, acizi grași Omega-3 din ulei de pește de calitate (procesat imediat pe vapor, fără mercur), pastile de graviola, orz verde. Un studiu suedez a arătat că femeile care consumă peste 30 de grame de fibre în fiecare zi sunt cu 40% mai puțin expuse riscului de a dezvolta cancer mamar.

Dacă aveți cancer și ati slăbit, mâncați mai mult, uitați de regula celor 3 porții sau a celor 5 porții și consumați cât mai multe fructe și legume crude sau sub formă de salate, suc, smoothie. Vitamina D oprește diviziunea celulară a celulelor canceroase. Fasolea neagră și linte neagră conțin multe fibre, dar și molecule de polifenoli și lignani care limitează creșterea tumorilor. Un studiu făcut pe șoareci de către Michigan State University arată că fasolea neagră a avut efecte benefice în cancerul de colon, iar fasolea uscată a dat rezultate bune în cancerul mamar.

Cercetătorii de la Harvard School of Public Health au monitorizat dietele a 90.000 de infirmiere timp de 8 ani și au constatat o reducere cu 24% a riscului de a dezvolta cancer dacă se consumă fasole de minimum două ori pe săptămână. Alcoolul forțează ficatul, afectându-i

capacitatea de a înlătura surplusul de estrogen din sânge. Orice pahar de alcool crește cu 7% riscul de a dezvolta cancer.

Uneori, markerii tumorali nu arată valori anormale, deși pacientul are cancer. Un studiu realizat pe femeile chineze din Statele Unite a arătat că femeile mai tinere de 50 de ani, cu o dietă bogată în carbohidrați rafinați (pâine albă, produse de patiserie, biscuiți, dulciuri), au un risc mult mai crescut de a dezvolta tumori canceroase. Grăsimile saturate cresc riscul de a dezvolta cancer. Consumați alimente fără pesticide. Studiile făcute pe animale au arătat că alimentele cu pesticide modifică și celulele organismului uman, ceea ce îmi confirmă teoria proprie că pesticidele dezvoltă cancerul.

După vindecare evitați să consumați pești mari răpitori, ca tonul, rechinul, care au mercur, evitați peștii de crescătorie, care consumă furaje nesănătoase și antibiotice. Ideal este să nu consumați deloc proteină animală. Peștele mic de captură este cel sănătos și nu conține mercur: hamsiile, păstrăvul, macroul, sardinele. În somon se adaugă un colorant roșu E161 pentru a fi carnea mai roșie. De asemenea, somonul este forțat să crească mai repede, așa cum se întâmplă și cu porcii. De fapt, carnea nici nu este foarte roșie, toată carnea conține coloranți pentru a arăta așa.

Soia nemodificată genetic este recomandată în cancerul de sân (conține fitoestrogeni, hormoni slabi care se găsesc în plante, a nu se confunda cu estrogenii). Lăsați soia peste noapte în apă să se hidrateze, astfel crește cantitatea de fitoestrogeni de 6 ori și cantitatea de fier de 3 ori. Nu prăjiți boabele de soia. Soia blochează receptorii de estrogen și distruge vasele de sânge care alimentează tumoarea.

Studii publicate în American Journal of Clinical Nutrition și în Asian Pacific Journal of Cancer Prevention arată capacitatea protectoare a izoflavonelor, compuși organici din soia și alune. Comprimatele cu izoflavone din soia și trifoiul roșu ajută femeile aflate la menopauză.

Un alt studiu făcut de cercetătorii de la Wake School of Medicine Winston - Salem au descoperit că dieta mediteraneeană este cea mai bună opțiune în cancer, fiind bogată în fructe, nuci, legume și ulei de măsline. Dieta influențează în mod pozitiv microbiomul intestinal. Studiul a fost realizat timp de 31 de ani pe 40 de maimuțe femele adulte care au primit hrană mediteraneeană, în timp ce altele au primit hrană nesănătoasă. La sfârșitul studiului, maimuțele care au ținut dietă mediteraneeană au avut de 10 ori mai multe bacterii Lactobacillus. Studii anterioare au demonstrat

că tumorile canceroase se instalează și pe fondul unei scăderi a bacteriilor sănătoase de *Lactobacillus*.

Fitosterolul din nuci blochează receptorii de estrogen în cancerul de sân și încetinește dezvoltarea celulelor canceroase. Mâncați zilnic un pumn de nuci.

Fitochimicalele din usturoi stopează formarea nitrozaminei, carcinogen care se formează în stomac, atunci când consumăm nitrați sau atunci când fumăm. Din păcate, în zilele noastre, majoritatea alimentelor conțin nitrați, nitriți și pesticide, E-uri și multe alte substanțe care ar trebui interzise. Apigenina și oxidul de bisabolol din ceaiul de mușetel ajută în distrugerea celulelor canceroase. Un alt studiu recent al Women's Health arată că femeile care consumă frecvent usturoi (românesc bio, nu chinezesc) au cu 50% mai mică probabilitatea să ajungă la cancer.

Alimentația în cancerul de ficat

Cancerul de ficat este mult mai frecvent la bărbații din țările subdezvoltate. Infecția cu VHC și VHB, abuzul de alcool, arahide sau cereale mucegăite infectate cu aflatoxină duc la creșterea cazurilor de cancer de ficat. Ficatul indeplinește peste 400 de funcții diferite.

Alimente interzise: carnea, zahărul, alimentele procesate, alimentele bogate în grăsimi, alimentele care conțin aflatoxine (ciupercile, chiar și unele pastile, arahidele, untul de arahide), alimentele bogate în grăsimi saturate (untura, slămina, mezelurile, uleiul de palmier), afumăturile, conservele, prăjelile, condimentele iuți, lactatele.

Aflatoxinele sunt metaboliți toxici produși de anumite ciuperci din produsele alimentare. Sunt puternic cancerigene.

Fructe recomandate: merele, murele, zmeura, afinele, portocalele, strugurii mai puțin dulci, cireșele, grapefruitul, fructele de pădure, prunele.

Pacienții cu cancer de ficat pot avea mai multe mese la intervale de 2-3 ore, dar nu foarte bogate.

În caz de senzații de vomă folosiți ghimbir sau Neo-Bianacid (100% natural), Antimetil, Navatac (pe bază de ghimbir).

Nu gătiți mâncarea, nu consumați grătare făcute pe cărbuni, gătiți doar la aburi. Grătarele făcute pe cărbuni conțin benzopiren de la cărbuni.

Sportul ajută în orice tip de cancer pentru oxigenarea organismului.

În prezența oxigenului, cancerul nu se poate dezvolta.

Beți zilnic ceai hepatic, care regenerează celulele hepatice.

Alcoolul este interzis chiar și în cantități mici, la fel, cafeaua, cacaoa, tutunul.

Alimentația trebuie să fie bogată în fibre vegetale și să nu conțină pesticide, nitrați și nitriți. Lunar faceți o cură de detoxificare de câteva zile doar cu sucuri de legume (sfeclă roșie crudă, varză roșie, morcovi, orz verde).

Mărul este un decongestiv hepatic și un alcalinizant al organismului. Consumați foarte puțină sare de mare iodată natural. Consumați zilnic semințe de cânepă de la Canah. Ficatul are nevoie de aminoacizii din cânepă.

Broccoli – sulforafanul elimină celulele canceroase. Un experiment al Universității din Michigan făcut pe cobai a scos la iveală faptul că sulforafanul distruge celulele canceroase. Există și suplimente alimentare cu sulforafan.

Murele au antocianine, care încetinesc creșterea celulelor premaligne și împiedică sângele să formeze și să hrănească tumorile canceroase.

Roșiile conțin licopen, există și suplimente cu licopen. Licopenul împiedică creșterea celulelor cancerigene endometriale. Roșiile gătite conțin și mai mult licopen. Cu toate acestea, nu faceți exces de roșii, deoarece sunt acide, iar în cancer trebuie să păstrăm alcalinitatea organismului. Puteți consuma doar 1-2 roșii/zi.

Consumați zilnic: Silimarină, nuci bio, care conțin fitosterol și migdale bio, fulgi de ovăz bio, merisoare fără zahăr, ulei de cătină, ulei de in, kiwi, papaya bio, ananas.

Antocianinele din fructele de pădure, prune, struguri acrișori, varză roșie, ceapă roșie, cartofi dulci sau cartofi roșii (o dată/săptămână) previn acumularea de grăsimi în celulele ficatului conform studiilor. Cartofii dulci au fost selectați de NASA pentru misiunile cosmice, au un indice glicemic mediu de IG 50. Cartofii roșii au un efect antioxidant de 10 ori mai mare decât cei albi care sunt pro-oxidanți.

Cancer de stomac: Radicchio, spanac, usturoi, merisoare fără zahăr, suc anticancer Capitoul 1, kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer de prostata: ardei gras portocaliu, spanac, usturoi, nuci, soia roșii 1-2/zi, suc anticancer, kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer cerebral: spanac usturoi, suc anticancer, pudră acai, afine,

kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer plămâni: suc de morcov 250 ml/zi, spanac, usturoi, sucul anticancer, afine, pudră acai, kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer renal: praz, spanac, usturoi, sucul anticancer, semințe de chia neagră, afine, pudră acai, kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer gastro-intestinal: sorg, sucul anticancer, soia nemodificată genetic Inedit, afine, pudră acai, kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer de piele: sorg, sucul anticancer Capitolul 1, soia, semințe de chia neagră, kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer de ovare: soia, suc anticancer Capitolul 1, semințe de chia neagră, kiwi, papaya bio, ananas, ceapă roșie, usturoi, ceapă verde, morcov, scorțișoară, salată creată Kale, orz verde, pudră de roșcove, radichio, varză roșie, pudră de acai, pudră de afine, fructe de pădure, quinoa neagră, migdale, nuci, ulei de catină, ardei gras portocaliu, castraveți, țelină, roșii, grapefruit, căpșuni, gogoșari, ardei iuți.

Cancer de vezica urinara: soia, suc anticancer Capitolul 1, semințe de chia neagră, kiwi, papaya bio, ananas.

Cancer de pancreas: soia zilnic, suc anticancer Capitolul 1, semințe de chia neagră, kiwi, papaya bio, ananas.

Leucemii: Q10, dieta vegană, suc anticancer filtrat prin sită, suc de țelina, suc de castravete, afine, merișoare fără zahăr, mure, zmeură, fragi, corcodușe negre, dunde negre, afine, pudră acai, kiwi, papaya bio, ananas.

Limfoame: Q10, dieta vegană, suc anticancer filtrat prin sită, suc de țelina, suc de castravete, afine, merișoare fără zahăr, mure, zmeură, fragi, corcodușe negre, dunde negre, afine, pudră acai, kiwi, papaya bio, ananas.

Mielom multiplu: Q10, dieta vegană, suc anticancer filtrat prin sită, suc de țelină, suc de castravete, afine, merișoare fără zahăr, mure, zmeură, fragi, corcodușe negre, dunde negre, afine, pudră acai, kiwi, papaya bio, ananas.

Bromeleina din ananas, papaina din papaya și actinidina din kiwi sunt trei enzime care reușesc să treacă de învelișul tumorii, reprezintă calul Troian care deschide ușile antioxidanților și limfocitelor Natural Killer NK și LT Killer care vor distruge celulele canceroase.

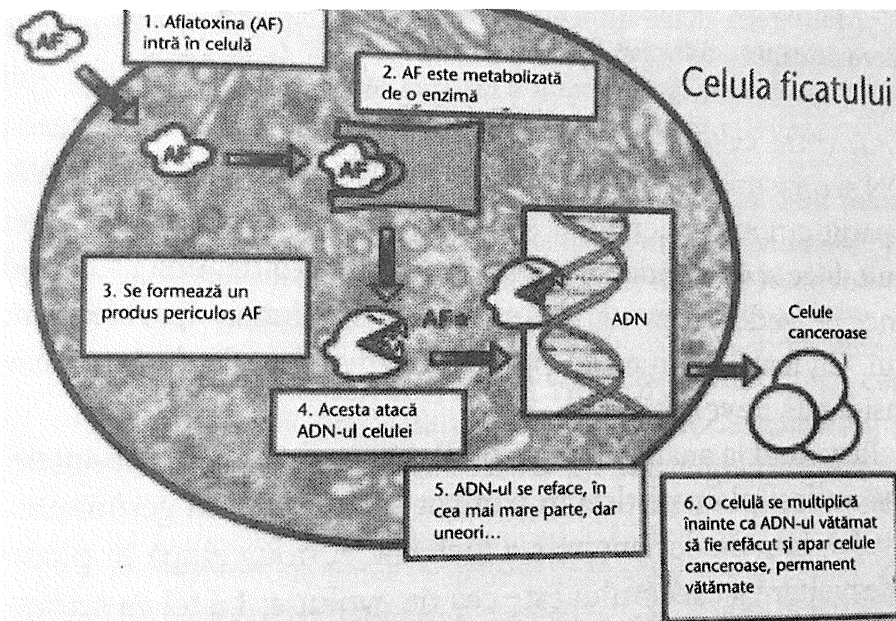
Pentru toate tipurile de cancer vă recomandăm suplimentele ONCO DETOX create de noi care conțin Graviola, Turmeric (care trec de bariera hematoencefalică în cazul cancerului cerebral) și alte 17 plante anticancer luate de mine.

Aflatoxinele

Aflatoxinele sunt substanțe procancerigene produse de mucegaiurile care se dezvoltă pe alimentele în curs de alterare (arahide, porumb, coaja pâinii, în borcanele de dulceață, fructe etc.).

Unele ciuperci din comerț, unele pastile din ciuperci, arahidele, untul de arahide, mâncarea mucegăită parțial conțin aflatoxine. Aflatoxinele sunt substanțe toxice, cancerigene. Pot apărea în alimentele de origine animală, dacă animalele au avut furaje contaminate. Declanșează cancerul hepatic, scad imunitatea organismului. Aruncați nucile, fructele, alimentele, pâinea care a mucegăit.

Agencia Internațională pentru Cercetarea Cancerului (IARC) a clasificat aflatoxina AFB1 ca grup carcinogen pentru oameni.



(Foto) Aflatoxina intră în celulă și atacă ADN-ul celulei. Dacă o singură celulă se multiplică înainte ca ADN-ul vătămat să fie refăcut, apar celulele canceroase.

Surse: „Studiul China”, dr. Colin Campbell. Editura Adevăr divin

Omega-3 și acidul palmitic

Echilibrul acizilor la nivelul organismului este esențial să fie menținut într-o balanță moderată. În mod cu totul special, raportul Omega-3:Omega-6 trebuie corectat până ajunge la un raport corect de 1:3.

Până în 1960, hrana era preparată acasă și nu era cumpărată din magazine.

În ultimii 50 de ani, industria alimentară a creat o dietă dezechilibrată, rezultând un dezechilibru de 1:15 în Europa și 1:25 în SUA.

Ca să ne menținem sănătatea trebuie să readucem corpul înapoi la normal, aproape de raportul 1:3.

Membrana sănătoasă a celulei favorizează asimilarea nutrienților și detoxificarea.

Raport 1:5 - Semiinflamator

Membrana semiinflamată a celulei îngreunează asimilarea nutrienților și eliminarea completă a toxinelor.

Raport 1:9 - Proinflamator

Membrana inflamată a celulei împiedică asimilarea nutrienților și detoxificarea organismului, fapt ce duce la cancer.

Pentru a regla aceste proporții, recomandăm pacienților un ulei de pește special care reglează raporturile.

Uleiul trebuie să fie procesat imediat, chiar pe vasul de pescuit, pentru a avea o calitate bună și rezultate imediate. Uleiul de pește trebuie să aibă o cantitate cât mai mare de fosfolipide. O cantitate mare de fosfolipide se dobândește adăugând ulei din mășline crude.

Un studiu publicat în Nature de cercetătorul Salvador Aznar de la Institutul de Cercetare Medicală din Barcelona arată că o anumită proteină CD36 poate fi responsabilă de metastazele cancerului, în special a cavității orale, a ovarelor, a sânilor, a vezicii urinare și a

plămânilor. Proteina CD 36 este responsabilă de capturarea acizilor grași. Când este prezentă în pereții celulelor tumorale, este foarte probabil responsabilă, cu un procent de 100% asupra cobailor testați, de metastazarea celulară.

O dietă bogată în grăsimi saturate de tip trans (biscuiți, înghețată, chipsuri, cartofi prăjiți, gogoși) aduce în interiorul corpului un procent de aproximativ 15% probabilitate mai mare la fiecare masă ca organismul să se îmbolnăvească de cancer. Mâncarea de tip fast-food este foarte bogată în grăsimi saturate. Cercetătorii au testat efectele grăsimilor saturate asupra celulelor tumorale, probând acidul palmitic.

Acidul palmitic are efect procancerigen și se găsește în uleiul de palmier, în carne, untură, seu, margarină, produse de patiserie industrială, înghețată, snacks-uri, ciocolată, mâncare semi-preparată, în lactate, lapte praf, în aproape toate produsele procesate.

Pe etichetele produselor alimentare, acidul palmitic se găsește sub denumirea de ulei de palmier sau acid palmitic, însă uneori este trecut doar ca ulei vegetal sau grăsime vegetală. Se recomandă evitarea acestor produse alimentare.

Majoritatea restaurantelor și a fabricilor de mezeluri și brânzeturi folosesc în ultimul timp uleiul de palmier datorită punctului ridicat de fierbere și al prețului scăzut. Excesul de Omega-6 este dăunător organismului, în timp ce excesul de Omega-3 este sănătos. Faceți-vă testul de Omega-3 măcar la 2-3 ani dacă nu puteți anual. Vă putem trimite testul prin poștă oriunde.

Palmitatul de sodiu este un aditiv permis în produsele etichetate ca fiind organice sau ecologice. Pentru a evita pe cât posibil consumul de acid palmitic, renunțați la consumul de carne și derivatele sale, renunțați la consumul de produse lactate, eliminați mâncarea procesată (este depusă de organism sub formă de grăsime), creșteți consumul fructelor și al legumelor proaspete bio.

Alegeți uleiul de măsline pentru gătit, în cazul în care vreți să gătiți, deși mâncarea gătită ar trebui eliminată pe cât posibil. Orice ulei încălzit produce substanțe cancerigene.

Cu ce înlocuim proteina animală?

Putem înlocui carnea cu: soia nemodificată genetic (tofu afumat Inedit, tofu cu chimen, cu ardei, cu mărar sau simplu conține 9 g proteine/100 g sau Tempeh bio-Biona), năut negru, linte neagră, fasole neagră, semințe de cânepă decorticate Canah 34 g/100 g, polen crud, mazăre, semințe de dovleac 7g proteine/100 g, drojdie de bere inactivă 44 g de proteine/100 g (conține vitamina B12, are gust de cașcaval), quinoa neagră, spanac, cereale integrale, cușcuș, pudră proteică bio raw din mazăre galbenă 84 g proteine/100 g, pudră proteică de la Canah pentru smoothie sau sucuri de legume 50 g proteine/100 g, Jackfruit, hrișcă, amaranth, mei, nuci 21 g de proteine/100 g, alune de pădure, migdale 22 g proteine/100 g, caju 18 g de proteine/100 g, fistic 25 g de proteine/100 g, broccoli.

Spanacul conține 12 grame de proteine/100 g, mazărea conține 5 grame de proteine/100 g, iar mușchiul de carne conține 13 grame de proteine/100 g.

Avem nevoie zilnic de 0,8-2 g proteine/kg de greutate corporală.

Năutul negru – Năutul negru este cel mai apreciat în bucătăria indiană, fiind numit și „chana dal”. Nu uitați că năutul trebuie lăsat în apă peste noapte să se hidrateze, timp în care își va dubla volumul. Năutul poate asigura 20% din necesarul zilnic de proteine, fibre, acid folic și minerale. Năutul conține 19 g proteine/100 g, calciu 105 mg, fier 6,2 mg, magneziu 115 mg, vitamina B6 0,5 mg, vitamina A 67 UI, vitamina C 4 mg. Năutul negru este recomandat persoanelor cu diabet, deoarece e bogat în fibre care scad glucoza din sânge și stimulează producerea de insulină în organism. Colina pe care o conține năutul îmbunătățește calitatea somnului, randamentul muscular, menține membrana structurii celulare, grăbește absorbția grăsimilor și reduce inflamațiile cronice. Încearcă din când în când năutul la fiert, strângându-l între degete. Dacă năutul se strivește ușor, este fiert.

Pudră proteică din mazăre galbenă bio de la Dragon Superfoods.

Proteine: 82 g/100 g. Proteina din mazăre este ideală ca sursă de proteine pentru persoanele vegetariene care nu doresc să consume proteine din soia. Se amestecă în sucuri smoothie, shake-uri, supe, sosuri.

Quinoa neagră este unul dintre puținele alimente vegetale care sunt

considerate o proteină completă, conținând toți cei nouă aminoacizi esențiali.

Sorg – O ceașcă de sorg conține 22 de grame de proteine.

Seitan este un produs tradițional chinezesc, obținut din gluten de grâu. Cei care au intoleranță la gluten să nu consume acest produs. Este numit „carnea vegetarienilor”, deoarece are textura și consistența cărnii. Există seitan produs de firme românești, care poartă denumirea de „Puiut vegan seitan”. Se pot face burgeri vegetarieni din seitan, se poate prepara cu orez sau marinat. Proteine: 18,3 g/100 g. Găsiți seitan bio produs de Biona.

Tempeh este o mâncare tradițională indoneziană. Găsiți tempeh bio preparat din boabe de soia de la Biona. Conține toți aminoacizii esențiali, este o sursă excelentă de proteine și fibre. Tempeh poate fi marinat și prăjit. Îl puteți adăuga în salate sau îl puteți servi lângă diferite garnituri. Este un bun înlocuitor al cărnii. Proteine: 16,5 g/100 g.

Jackfruit este un fruct tropical cu gust de carne, poate fi consumat gătit, crud, copt, necopt. Găsiți bio Jackfruit de la Biona. Se comportă la gătit ca și carnea. Este folosit în rețetele vegane ca înlocuitor al cărnii. Acest fruct constituie o sursă excelentă de fibre și vitamine. Se poate pregăti cu condimente, ceapă și usturoi.

Cereale fără gluten

Din ce în ce mai mulți oameni își dau seama că suferă de intoleranță la gluten, fie având o formă ușoară de sensibilitate la gluten, suferind de o boală celiacă sau pur și simplu având alergii la grâu. La testele de intoleranță, mulți pacienți au intoleranță la gluten.

Inițial, o astfel de veste poate părea copleșitoare și înspăimântătoare, mai ales că grâul se găsește în foarte multe produse procesate, însă o să vă arătăm că există o mulțime de cereale fără gluten pe care le puteți folosi pentru a înlocui grâul.

Aceste cereale fără gluten au beneficii extraordinare pentru sănătatea ta. Boala celiacă și alergiile la grâu sunt afecțiuni cu care se confruntă din ce în ce mai mulți oameni. Metodele de diagnosticare moderne fac ca diagnosticul să fie sigur.

Odată ce a fost confirmat diagnosticul, o altă întrebare care se pune este: Ce pot face celiacii pentru a se putea bucura în continuare de mâncarea favorită?

Un prim pas pe drumul spre recăpătarea sănătății este eliminarea produselor alimentare ce conțin cereale rafinate. Cerealele rafinate tind să provoace inflamații în organism, care pot duce la toate tipurile de probleme de sănătate. Iată câteva dintre cele mai sănătoase tipuri de cereale fără gluten pe care le puteți include în dieta dumneavoastră, fie că aveți boala celiacă, fie că nu. Acestea sunt bogate în nutrienți, fibre și pot fi folosite pentru a prepara o mulțime de rețete.

- Orez negru și orez sălbatic

- Ovăz

- Porumb

- Hrișcă

- Quinoa neagră

- Mei

- Sorg

- Teff

- Amarant

De ce sunt cerealele rafinate, cu gluten, dăunătoare pentru organism?

- Au un conținut ridicat de gluten.

- Sunt practic lipsite de fibre naturale și nu oferă nimic organismului din punct de vedere nutrițional.

- Produsele de panificație fabricate din cereale rafinate conțin până la aproximativ 25 de substanțe chimice diferite (aditivi). Se folosesc în procesul de fabricație substanțe chimice de albire, precum și arome artificiale. Din dorința de a produce și vinde cât mai mult, producătorii din industria de panificație pun accent pe creșterea termenului de valabilitate al produselor și nu pe sănătatea consumatorilor. Introducerea în dietă a cerealelor integrale fără gluten este, cu siguranță, cea mai bună alegere care va asigura o stare de sănătate optimă.

Orezul negru

Orezul este în mod natural fără gluten. Acesta furnizează energie rapid, reglează mișcările intestinului, stabilizează nivelurile de zahăr din

sânge și încetinește procesul de îmbătrânire. Oferă o sursă esențială de vitamina B1 organismului uman. Stimulează sănătatea pielii, îmbunătățește metabolismul, ajută digestia, reduce tensiunea arterială ridicată, asigură protecție împotriva dizenteriei, cancerului și bolilor de inimă.

Este foarte important să faceți distincția între orezul alb, procesat, și cel negru. Toți nutrienții sunt păstrați în membrana exterioară a orezului, iar prin procesare, aceasta este îndepărtată, rămânând doar carbohidrați goi.

Orezul brun este excelent și ar trebui folosit mai des în alimentația zilnică. Orezul negru este cel mai recomandat tip de orez.

Ovăzul

Ovăzul nu are gluten, dar este important să rețineți că acesta poate fi contaminat dacă a fost procesat în mașini care folosesc cereale cu gluten. Este bogat în carbohidrați și fibre. Conține minerale și vitamine, astfel asigură: mangan 191% din doza zilnică recomandată (DZR), fosfor 41% din DZR, magneziu 34% din DZR, cupru 24% din DZR, fier 20% din DZR, zinc 20% din DZR, vitamina B1 39% din DZR, vitamina B5 10% din DZR.

Porumbul nemodificat genetic

Conținutul de fibre dintr-o ceașcă de porumb este de 18,4% din cantitatea recomandată zilnic. Acest lucru ajută la atenuarea problemelor digestive, cum ar fi constipația și hemoroizii, precum și la reducerea riscului de cancer de colon. Fibrele ajută la înmulțirea mișcărilor intestinale și chiar stimulează producerea sucului gastric și a bilei. Majoritatea porumbului a fost modificat genetic, din păcate.

Hrișca

Hrișca conține zinc, potasiu, cupru, mangan și proteine, care fac din

aceasta o excelentă soluție pentru completarea dietei fără gluten.

Hrișca este o cereală fără gluten bogată în magneziu și este un ajutor de nădejde în tratarea bolilor cardiovasculare. De asemenea, hrișca este valoroasă și pentru cei ce suferă de diabet, aceasta având proprietatea de a regla insulina și nivelul de zahăr din sânge.

Recomandăm măămăliga din hrișcă IG 40 și pâinea din hrișcă. Înainte de a fi descoperit porumbul, măămăliga era preparată din hrișcă. Odată ce prinde formă, măămăliga poate fi tăiată felii. Consumați fulgi de hrișcă de 2-3 ori /săptămână.

Quinoa neagră

Quinoa oferă vitamine, minerale și fibre esențiale care ajută la reglarea sistemului digestiv. Quinoa nu conține gluten, dar conține fier, vitamina B, magneziu, fosfor, potasiu, calciu, vitamina E. Este unul dintre puținele alimente vegetale care sunt considerate o proteină completă, conținând toți cei nouă aminoacizi esențiali.

Quinoa este o minune a naturii și una dintre cele mai recomandate cereale fără gluten. Aceasta este, de fapt, o pseudocereală, fiind sămânța unei legume înrudite cu spanacul și sfecla. Quinoa are multe beneficii. Este o sursă excelentă de proteine, fiind extrem de indicată vegetarianilor. De asemenea, quinoa nu îngrașă! Este un carbohidrat cu indice glicemic scăzut și conține multe fibre. Puteți încerca rețeta de chifteluțe de quinoa.

Mei

Meiul este alcalin și se digerează ușor, previne constipația și acționează ca un probiotic. Triptofanul din mei crește nivelul de serotonină care influențează în bine starea de spirit. Meiul nu este mâncare doar pentru păsări, această cereală fără gluten este o excelentă sursă de fibre, minerale și nutrienți esențiali. Are o aromă plăcută și se digerează foarte ușor. De asemenea, meiul alcalinizează organismul și poate fi folosit cu succes pentru a înlocui porumbul (mălaiul). Din mei se poate face o

măămăligă excelentă. În cancer nu vom consuma decât maximum o dată pe săptămână măămăligă din mei, deoarece are un indice glicemic foarte mare, de 70, mai mult decât măămăliga de porumb, care are IG 65. Recomandăm măămăliga din hrișcă IG 40. Puteți încerca și rețeta de chifteluțe de mei.

Sorgul

Această cereală este bogată în antioxidanți și poate substitui cu succes făina de grâu. O ceașcă de sorg conține 22 de grame de proteine. Dacă ținem cont că aportul zilnic de proteine recomandat pentru femei este de 46 de grame, iar pentru bărbați este de 56 de grame, atunci asta înseamnă că sorgul conține 43% din doza zilnică de proteine. O porție conține, de asemenea, 47% din fierul recomandat zilnic și 55% din necesarul de fosfor. Este și o sursă bună de magneziu, cupru, calciu, zinc și potasiu.

Anumite substanțe fitochimice din sorg s-au dovedit a avea proprietăți de inhibare a cancerului, în special în cazurile de cancer gastro-intestinal și de piele.

Studiile au arătat că incidența mai scăzută a cancerului esofagian la nivel global este legată de consumul de sorg.

Teff

Teff-ul este bogat și în vitamina C. Unele dintre cele mai importante beneficii pentru sănătate ale acestei cereale includ capacitatea sa de a ajuta la scăderea în greutate, reducerea problemelor menstruale, îmbunătățirea sănătății osoase, sprijinirea creșterii și dezvoltării corecte, stimularea sistemului imunitar, optimizează digestia și crește sănătatea inimii.

Amaranth

Amaranth-ul este fruntaș la conținutul de calciu. De asemenea, este foarte bogat în magneziu, proteine și este o sursă bună de vitamina E.

Îmbunătățiți valoarea nutrițională a preparatelor adăugând și puțin amaranth fiert în compoziție. Recomandare: chifteluțe de amaranth cu linte neagră.

Farfuria inteligentă

Mă gândeam să merg la Osim să înregistrez un produs inovator: farfuria inteligentă dotată cu inteligență artificială. Farfuria inteligentă identifică alimentele consumate, calculează zilnic toate mineralele și vitaminele pe care le consumați, îți face calculul la calorii, iar la cină te anunță ce nu ai consumat și îți dă idei pentru a completa la ultima masă carențele nutriționale din ziua respectivă. Cred că în maxim 10 ani această farfurie va exista.

Rezumat

Consumați cât mai multe alimente vii.

Ca să funcționeze corect, organismul nostru are nevoie de o diversitate de fructe, legume, semințe, nuci, cereale. Rotiți alimentele recomandate din liste până când treceți prin toate, apoi reluați alimentele din liste. La 2-3 ani după vindecarea de cancer, puteți mânca pește de captură o dată pe săptămână și ouă de două ori pe săptămână.

Carnea roșie, zahărul și lactatele de vacă vor rămâne alimente de care va trebui să vă feriți toată viața.

Mestecați foarte bine mâncarea.

Nu beți apă în timpul mesei și nici 30 de minute după masă. Verificați sursa de unde cumpărați fructele și legumele, ideal ar fi să fie bio.

După 5 ani de la vindecare, puteți mânca doar o dată pe săptămână puțină brânză de capră, kefir de capră sau iaurt de capră. Țineți cont și de listele cu indicele glicemic și de cele cu alimente alcaline, consumați cât mai des alimentele negre și cât mai rar alimentele care au un indice glicemic ridicat.

Combinați alimentele după propriul gust, dar nu combinați fructele cu legumele. Fructele se consumă doar dimineața, pentru a vă furniza

energia și vitaminele necesare pe parcursul zilei.

Să nu vă lipsească din bucătărie pentru inspirație cărțile cu rețete de post sau cu preparate raw-vegane. Nu uitați că animalele cele mai puternice, cele mai longevive și cele mai rapide sunt cele erbivore.

Temă: Notați-vă în agendă 3-5 motivații puternice pentru care doriți să vă vindecați (nu doar pentru alții, ci mai ales pentru dumneavoastră).

Temă: Notați-vă pe oglinda din baie cu markerul:
SUNT SĂNĂTOASĂ/SĂNĂTOS, SUNT FERICITĂ/FERICIT
repetăți-vă aceste lucruri de mai multe ori pe zi cu voce tare.

Capitolul 6

Imunitate / Minerale / Vitamine

Metoda **Detox Nutri Fit** este o metodă brevetată și o marcă protejată, dezvoltată și creată de Văduva Marius și Văduva Annemarie în cadrul Clinicii Detox Nutri Fit.

Ce este imunitatea?

Cuvântul „imunitate” provine din limba latină, din cuvântul „immunitas”, care înseamnă „scutire”. Imunitatea este însușirea organismului vegetal, animal și uman de a opune rezistență în fața activității microbilor și a substanțelor toxice, cu alte cuvinte, capacitatea lui de a-și păstra sănătatea și vigurozitatea.

Sistemul imun detectează agenții patogeni, îi distruge și memorează antigenul pentru a putea reacționa prompt cu altă ocazie.

Cum creștem imunitatea?

Medicina alternativă poate crește imunitatea organismului pentru ca acesta să poată învinge cancerul sau alte boli. Așa cum o să vorbim în capitolul de minerale și vitamine, **primul pas e ca organismul să nu aibă un deficit de minerale, vitamine, aminoacizi, acizi grași și coenzime.**

Nutriția și stilul de viață ale pacientului trebuie să întărească imunitatea acestuia. Orice abuz de alimente sau consumul de alcool, băuturi carbogazoase, cafea, tutun ori mâncarea de tip fast-food poate contribui la eliminarea substanțelor nutritive necesare organismului.

După completarea vitaminelor, mineralelor, electroliților, acizilor grași esențiali și coenzimelor, ținând cont și de tipologia individuală a persoanei, precum și a tipului de diagnostic și de organele afectate, vom adăuga suplimente în mod ținut pentru a ridica imunitatea.

Ridicarea imunității trebuie să țină cont de existența unor boli

autoimune deja diagnosticate, context în care abordarea va fi diferită.

De asemenea, se poate avea în vedere și existența unor cantități de metale grele ca factor de influență asupra imunității organismului. Aceste metale grele sunt eliminate de către organism atunci când avem un echilibru perfect al mineralelor și vitaminelor. Pacienții noștri au scăpat de metalele grele ca beneficiu al metodei Detox Nutri Fit. Un alt aspect care trebuie abordat în special în cazul vegetarianilor sau lacto-vegetarianilor este raportul Omega-3:Omega-6 existent în organism, pe care îl testăm în clinică în mod frecvent celor care ne cer ajutorul.

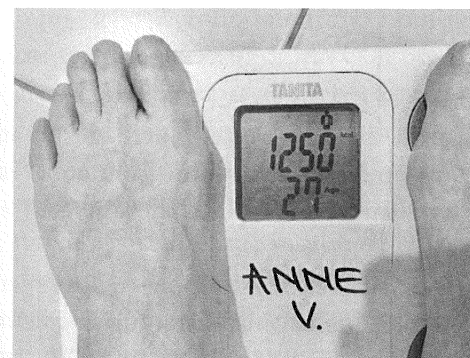
Nutriția va fi factorul pe termen lung în întărirea imunității organismului. Starea de degradare celulară ține de aportul nutritiv adus printr-o alimentație vie.

În cancer, unele minerale, chiar dacă sunt deficitare, nu trebuie suplimentate, deoarece pot înmulți celulele canceroase. Mare atenție la complexurile de vitamine să nu conțină **vitamina B12, deoarece are factor de creștere și este interzisă în cancer. De asemenea, acidul folic este interzis în cancer, acesta poate crește estrogenul, fiind un factor favorizant al cancerelor hormono-dependente. Q 10 este interzis în majoritatea tipurilor de cancer.**

Dieta trebuie să conțină un nivel ridicat de antioxidanți pentru a putea crește imunitatea organismului, aproximativ 70.000-100.000 de unități ORAC.

Vă recomandăm să mâncați cât mai multe salate. Fructele trebuie să aibă un indice glicemic scăzut (să nu fie foarte dulci, dar nici foarte acre, cele mai potrivite sunt fructele de pădure). Puteți consuma banane verzi, dar nu puteți consuma banane foarte coapte.

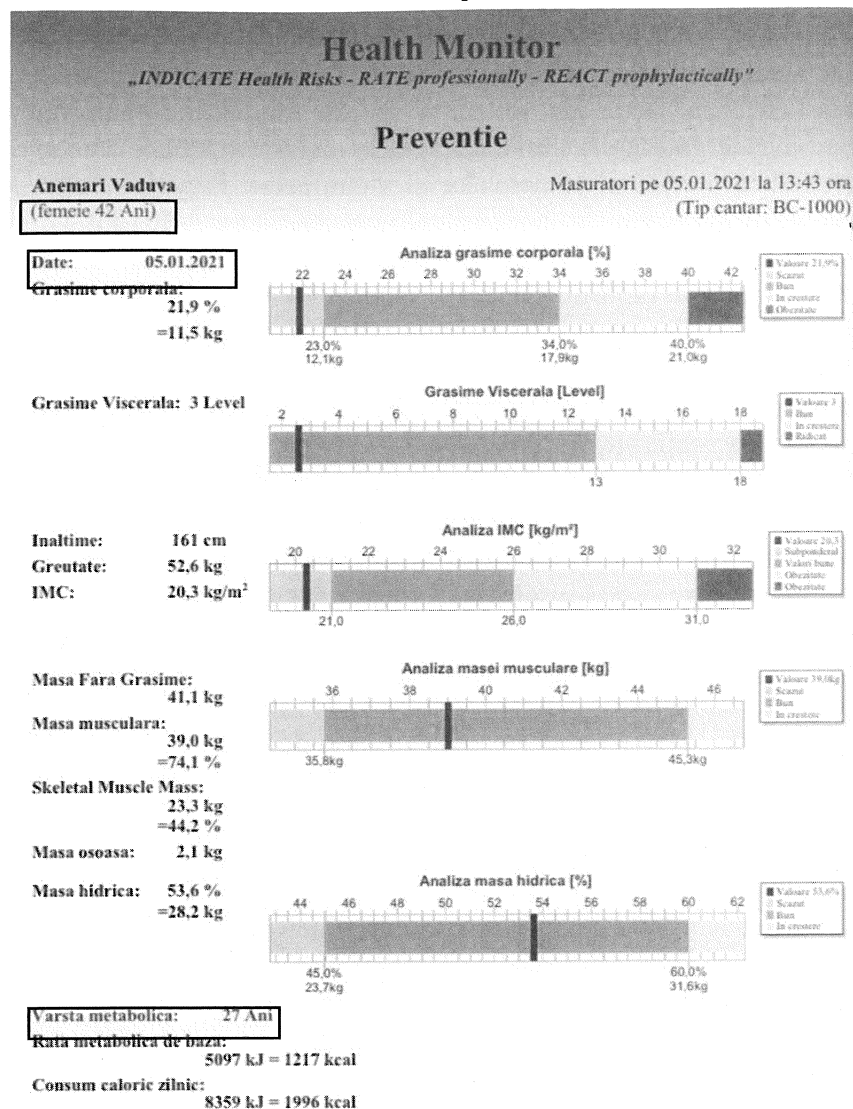
Imunitatea unui organism crește treptat, fiecare corp având un ritm



propriu de asimilare a componentelor enumerate mai sus, de aceea ar fi benefic ca în primele luni de luptă cu cancerul să fiți ajutați în monitorizarea asimilării acestora de către un onco-fitoterapeut.

Imunitatea este cheia ca tumora inițială să nu metastazeze.

Personal, ca beneficiu supli-



mentar pe lângă sănătatea obținută prin metoda Detox Nutri Fit, nu am răcit niciodată în ultimii șapte ani, mi-am menținut greutatea, iar cântarul meu Tanita îmi arată o vârstă metabolică de 27 de ani, deși eu am 42 de ani (în 2020 - ediția I a cărții).

Imunitatea unui organism constă în puterea acestuia de a-și regenera celulele existente în fiecare organ al său, inclusiv în sistemul circulator, lucru care se întâmplă în mod periodic cu organele corpului nostru.

Celulele corpului uman îmbătrânesc, mor și sunt înlocuite zilnic de către alte celule noi. Puterea de regenerare și de supraviețuire a unor celule noi depinde de energia primită de către organism, care poate să fie sub diverse forme. Aici amintim, în primul rând, hrana vie, fitoterapia, gemoterapia și medicina alternativă integrativă.

Există plante benefice oricărui organ principal din corpul uman care ar fi bine să fie folosite sub formă de ceaiuri, tincturi, extracte sau suplimente, diferențiat pe parcursul unui an, pe perioade scurte de timp.

Organele principale de care avem nevoie în lupta anticancer sunt ficatul, inima, pancreasul, plămânii. Vă facem câteva recomandări:

Pentru ficat recomandăm: anghinare, urzică, brusture, armurariu, astragalus, ceai de lămâie, cafea de cicoare, lemnul dulce, pădăria, lucerna, pătrunjelul, oregano, ulei de in. Alimente: fulgi de ovăz, fructe de pădure, usturoi, struguri acrișori, grapefruit, orez negru/brun, suc de sfeclă roșie, salată creță kale, avocado, banane verzi, cireșe, rodii, morcovi, nuci, ulei de măsline, pepene roșu o dată/ săptămână, are IG mare. Ficatul se poate reface complet dacă măcar 25% din el rămâne neextirpat. Celulele Kupffer de la nivelul ficatului joacă un anumit rol în imunitate.

Pentru inimă recomandăm: extract/tinctură de păducel, tinctură de hamei, extract de vâsc, pastile cu ulei de usturoi, ulei de cătină, pastile cu extract de rodie, roiniță, uleiul de krill, surse curate de Omega-3 (fără mercur, uleiul trebuie procesat imediat după recoltare chiar pe vapor / găsiți la noi la clinică un ulei foarte bun testat de noi), viță-de-vie, castan sălbatic.

Alimente care ajută inima: quercetina previne formarea cheagurilor de sânge, este antiinflamatoare (mere, prune, afine, spanac, ceapă, ardei iute), acidul folic menține homocisteina în limite normale. În caz contrar apare riscul de AVC și boală cardiovasculară (salată verde, salată creță kale, spanac), L-carnitina menține un nivel optim al colesterolului (soia nemodificată genetic, avocado), licopenul reduce tensiunea arterială (roșii 1-2 zilnic, au un pH acid), magneziul scade tensiunea arterială (spanac, nuci), polifenolii cresc cantitatea de oxid nitric și relaxează vasele de sânge (afine, zmeură, mure, căpșuni), resveratrolul previne formarea cheagurilor de sânge, favorizează producția de oxid nitric, care relaxează vasele de sânge (struguri acrișori, cireșe, sămburi de struguri, ulei din sămburi de struguri, afine, prune,

mure, fragi, varză de Bruxelles, fasolea neagră, varză roșie, linte neagră, alune, coacăze negre deshidratate).

Pentru plămâni sunt foarte importanți antioxidanții. Recomandăm apa alcalină cu un nivel antioxidant ORP de -400/-900, Dragons blood care are o valoare antioxidantă ORAC de 2.897.110 se clasează pe locul I, flavonoide din fructe și legume proaspete, fructe de pădure, crucifere (broccoli, conopidă, varză roșie, varză de Bruxelles), roșiile și cireșele, vitamina A în cantități mari din mango, alimentele care conțin carotenoizi reduc riscul dezvoltării cancerului de plămâni, suc de morcovi zilnic, dovleacul are un IG mare consumați o dată/săptămână, resveratrol, salvestroli, Omega-3.

Pentru colon recomandăm apa alcalină, care curăță toate depunerile de pe colon. Un colon curat este esențial pentru sistemul imunitar.

Pentru cancerul zonei gastro-intestinale recomandăm în special uleiul Omega-3 datorită faptului că și celulele mucoasei intestinale se regenerează în proporție de 70% cu ajutorul acizilor grași.

Pentru susținerea pancreasului vă recomandăm: ceai de anghinare, ceai de frunze de țelină, ceai de teci de fasole, ceai de anason. Alte suplimente pot fi de ajutor dacă conțin: strugurii ursului, cuișoare, lemn dulce, păpădie, scorțișoară, castravete amar (scade glicemia), boabele de ienupăr. Suplimentele pentru pancreas sub formă de capsulă sau comprimate este bine să se administreze doar după scanarea individuală a pancreasului, deoarece din experiența personală am putut să observăm că fiecare pancreas, în funcție de deficitele din organism, are o anumită capacitate de regenerare, care nu este constantă în raport cu suplimentele testate. Pancreasul produce insulină și enzime digestive. Alimente recomandate: ardeiul gras portocaliu, napii, afinele, fructele de cedru, care reglează funcția pancreatică, usturoi, urzici.

Timusul este glanda fericirii, situată în spatele sternului, care e răspunzătoare cu maturizarea și producția de limfocite LT-killer responsabile de imunitatea celulară și de distrugerea celulelor tumorale sau a altor agenți patogeni. „T” vine de la timus. Timusul își pierde din proprietăți pe măsură ce îmbătrânim, fiind primul organ din corp care îmbătrânește.

Acesta este motivul pentru care bătrânii cu malnutriție micronutrientă (deficit sever de minerale și vitamine datorită dietei) au o imunitate mult mai scăzută. Putem stimula timusul prin simple băți

în capul pieptului. Tapotați zona cu două degete 20-30 de secunde zilnic, timp în care inspirați și expirați adânc. Timusul este responsabil cu echilibrul emoțional, crește capacitatea de empatie, de a iubi, de a ierta.

Într-un studiu al Yale School of Medicine s-a descoperit că timusul produce un hormon FGF21, cu rol în prelungirea funcționalității glandei la vârstă adultă. Acest hormon crește capacitatea glandei de a produce celule LT-killer atât de importante în lupta cu cancerul.

Cisteina – Cisteina este importantă pentru sistemul imunitar, ea se transformă în glutatation în corp. Glutathionul vă protejează de toxine. Alimente recomandate: semințele, nucile, soia nemodificată genetic, quinoa neagră, ceapa roșie, usturoiul.

Nu vă scoateți amigdalele, deoarece ele sunt protecția aparatului respirator și a sistemului digestiv. Ele distrug bacteriile și virusurile. Extirparea chirurgicală a amigdalelor face ca agenții din mediu să pătrundă cu ușurință în organism.

Splina – Rolul splinei este de a sintetiza anticorpii, de a distruge și de a elimina bacteriile anihilate de anticorpi, precum și celulele sangvine moarte.

Ganglionii limfatici – sunt localizați de-a lungul întregului corp și conțin celule B, care secretă anticorpi, celule T și celule macrofage.

Testele pentru imunitate sunt hemoleucograma și imunograma. Putem vedea numărul leucocitelor, al macrofagelor și al fagocitelor și anticorpii produși de imunoglobuline. Ig A constituie apărarea împotriva bacteriilor și virusurilor. Ig E este responsabilă pentru alergii. Ig M este prima imunoglobulină secretată când organismul este amenințat de un antigen. Ig G se secretă după Ig M și are funcția de a neutraliza toxinele bacteriene, traversează bariera placentară pentru a proteja bebelușul în primele luni de viață intrauterină.

Pentru a ne stimula imunitatea trebuie să avem un stil de viață sănătos.

- dietă echilibrată în fructe, legume, cereale integrale. Consumați ghimbir, usturoi și rozmarin. Ar trebui să consumăm minimum 60% carbohidrați (cereale integrale, fructe, legume, nuci).

- activitate fizică minimum 120 de minute/ săptămână.

- dormiți 8 ore/noapte începând cu ora 22 sau 23.

- renunțați la alcool și fumat.

- nu vă stresăți, abordați orice situație ca pe o oportunitate de a învăța și de a evolua.

- nu consumați zahăr (oferă energie dar este depozitat sub formă de grăsimi saturate).

- îmbunătățire stare emoțională și mentală.

- găsiți-vă o slujbă care să vă placă.

- consumați suficientă apă, deshidratarea scade imunitatea.

În timpul tratamentelor medicale cu citostatice, imunitatea scade. Atunci când ne scade imunitatea, organismul este vulnerabil în fața infecțiilor. Alimente recomandate: nucile, semințele de in, semințele de cânepă.

Rolul imunității în cancer

Încă din anul 2017 se preconiza că riscul unei persoane de a se îmbolnăvi de cancer va fi de peste 50%. În SUA, unu din doi bărbați este diagnosticat cu cancer.

Imunitatea trebuie restabilită în același timp cu eliminarea cauzelor care au dus la declanșarea cancerului. Deși nu este ușor să luăm în același timp toate suplimentele, este necesar să ne luăm și coenzimele, acizii grași, mineralele, vitaminele deficitare.

Limfocitele LT-killer și NK natural killer stabilesc dacă lupta cu cancerul va fi câștigată sau pierdută.

Imunitatea este cea care ne asigură că după tratarea efectivă a bolii canceroase nu va exista posibilitatea apariției unui nou cancer în organism. De asemenea, dacă reușim să completăm concomitent cu tratamentul anticancer toate deficiturile din organism, atunci se reduce la 0 riscul de metastazare a cancerului. Vom continua totuși să consumăm broccoli, usturoi și ceapă roșie toată viața cât mai des.

Inamicii ascunși ai imunității

Inamicii ascunși ai imunității sunt **bacteriile, virusurile, paraziții și ciupercile**. Dintre virusurile care slăbesc sistemul imunitar, ducând la dezvoltarea celulelor tumorale din corp, enumerăm virusul Epstein-

Barr, Citomegalovirus, virusul Herpes Simplex, Rotavirus, Adenovirus etc.

Dintre **bacteriile** cel mai des întâlnite care colonizează în exces corpul, în majoritatea cazurilor datorită lipsei probioticelor din microbiomul intestinal, enumerăm: *Escheria coli*, *Enterococcus faecium*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Kingella kingae* și altele.

Paraziți ca *Lambia intestinalis*, *Ascaris lumbricoides*, *Enterobius vermicularis*, *Dientemoeba fragilis* și alții sunt regăsiți întotdeauna în anumite stadii ale cancerului.

Ciuperci ca *Mugur racemosus* (o ciupercă de mucegai), *Candida albicans*, *Aspergillus Fumigatus* și altele le regăsim deseori în corpul pacienților oncologici.

Epstein-Barr – Conform studiilor publicate pe pubmed.ncbi.nlm.nih.gov – „The role of Epstein-Barr virus in cancer”, virusul Epstein-Barr, care se transmite prin salivă și alte fluide corporale infectate, este asociat cu un posibil risc crescut de cancer. Este unul dintre cele mai răspândite virusuri umane din lume. Complicații: ruptură splenică, splenomegalie (splina mărită), icter, anemie, amigdale inflamate, aritmie, dificultate la respirație, hepatomegalie (ficat mărit).

Etapele creșterii imunității în cancer

Pasul 1 - Identificarea deficitelor de minerale și vitamine.

Pasul 2 - Introducerea suplimentelor minime necesare pentru a ne spori imunitatea.

Pasul 3 - Diagnosticarea corectă a virusurilor, a paraziților și a ciupercilor din corp.

Pasul 4 - Reverificarea periodică, la 90-180 de zile, a reglării deficitelor de minerale și vitamine.

Pasul 5 - Introducerea în permanență în organism a unei cantități mari de antioxidanți din hrana vie.

Pasul 6 - Nu schimbăm dieta raw-vegană minimum 2 ani de la aplicarea metodei Detox Nutri Fit.

Pasul 7 - Se vor face, o dată la 6 luni, markerii tumorali, hemoglobinei glicozilate. Valoarea ideală a hemoglobinei glicozilate ar trebui să fie 5,2-5,4.

Riscul creșterii imunității în timpul chimioterapiei

Există două tipuri de imunitate despre care nimeni nu vorbește. Până să apară o gripă sau o răceală, toți oamenii consideră că au o imunitate bună. Apariția gripei la 90% dintre persoane apare ca o normalitate în timpul vieții. Nimeni nu ia în considerare că ar trebui să se preocupe de imunitatea sa înainte de a se îmbolnăvi. Starea de sănătate a fiecărui individ depinde de această imunitate relativă. Până acum șapte ani și noi consideram că a răci o dată pe an poate fi un lucru normal. Odată ce cancerul apare, persoana realizează că nu are deloc o imunitate bună. De ce oare atâția ani când răcești în fiecare an nu îți pui problema că ai putea să ai o imunitate proastă? Aici trebuie să deosebim imunitatea corectă a organismului față de imunitatea pe care dorim să o dobândim. Dacă deficitul nostru sunt mari și sunt chiar unul din motivele apariției celulelor tumorale, atunci recuperarea acestei imunități, prin completarea mineralelor și a vitaminelor, trebuie privită ca o intrare în normalitate, nu ca dobândirea unei superimunități ce ar putea să intre în contradicție cu protocolul de chimioterapie.

Pacienții noștri care aleg totuși să facă și chimioterapie trec ușor peste efectele adverse ale chimioterapiei.

Creșterea imunității în mod provizoriu pe perioada de chimioterapie, prin suplimentarea cu antioxidanți sau suplimente de chimioterapie vegetală, este într-adevăr de evitat, întrucât nu dorim să interacționăm sau să anulăm efectele chimioterapiei.

A redobândi necesarul de vitamine, minerale, coenzime sau acizi grași nu este un impediment în tratamentul de chimioterapie. Corpul are nevoie pentru o funcționalitate corectă de restabilirea tuturor acestor deficite și este un nonsens să spunem că dacă introducem în corp suplimentele care ne lipsesc, acestea ar împiedica chimioterapia să își facă efectul asupra cancerului.

Ce sunt mineralele?

Mineralele sunt elemente nutritive necesare organismului pentru a funcționa corespunzător și pentru a se menține puternic. Un număr mare de persoane consideră că vitaminele și mineralele sunt unul și

același lucru, însă nu este așa. Mineralele, ca și vitaminele, sunt nutrienți importanți care se găsesc în produsele alimentare. Principala diferență constă în faptul că vitaminele sunt substanțe organice (conțin elementul carbon), iar mineralele sunt substanțe anorganice. De obicei, mineralele necesare organismului sunt furnizate dintr-un regim alimentar variat, format din fructe, legume și oleaginoase.

Cuprul se găsește în ficat, vezica biliară, plămâni și inimă. Acesta este esențial pentru absorbția și metabolizarea fierului, dar și pentru prevenirea artritei, infecțiilor din gât, bolilor cardiovasculare și obezității. Cuprul transformă celulele de grăsime în energie.

Consecințele deficitului de cupru sunt aceleași ca și în cazul fierului: producția insuficientă de hemoglobină, slăbiciune generală, tulburări de creștere și dezvoltare.

Oficial nu s-a stabilit aportul necesar de cupru, se preconizează că organismul are nevoie zilnic de aproximativ 2 mg cupru, dacă nu aveți deficit. Nu se ia fără acordul fitoterapeutului.

Surse alimentare – Oleaginoase, semințe de floarea-soarelui, semințe de susan, legume cu frunze verzi, nuci, cereale integrale, linte, migdale, sparanghel.

Fierul este interzis în cancer. Putem completa deficitul de fier prin alimentație. El contribuie la formarea hemoglobinei și se află în strânsă legătură cu calitatea sângelui; aproximativ 2/3 din cantitatea de fier din organism se găsește în fluxul sangvin, iar restul este distribuit în măduva osoasă, ficat și splină. De asemenea, fierul este utilizat în construirea oaselor, dezvoltarea creierului și a musculaturii și contribuie la oxigenarea organismului. 80% din anemici au deficit de cupru. Surse: extract de tamarix, de brad, de carpen sau de măceș, polen crud, semințe de cânepă, pudră de cânepă, ulei de cătină presat la rece.

Siliciul se găsește în sânge, mușchi, oase, piele, nervi, unghii, păr, țesut conjunctiv și dantură. De asemenea, pancreasul conține o cantitate ridicată de siliciu. Acest metal s-a remarcat datorită proprietăților antiseptice, dar și prin prevenirea tulburărilor de somn, aterosclerozei sau tuberculozei.

Deficitul de siliciu în organism conduce la **alopecie**, erupție cutanată, deteriorarea danturii.

Nu a fost determinată cantitatea zilnică de siliciu necesară organismului.

Surse alimentare siliciu: salată verde, ceai de coada calului, sfeclă, morcovi, roșii, varză, castravete, țelină, semințe de floarea-soarelui, struguri, căpșuni, pepene verde (o dată/săptămână, are IG mare), cireșe, mere, banane verzi, caise, pere.

Magneziul este un mineral care se găsește în albumină, oase și dantură. Acesta contribuie la metabolizarea glucidelor, la defecație și este necesar pentru fortificarea structurilor nervoase și a musculaturii.

Studiile din Diabet Care arată clar că lipsa de magneziu este responsabilă pentru majoritatea bolilor. Cea mai bună formă de magneziu este **glicinatul de magneziu cu eliberare rapidă**.

Printre afecțiunile prevenite de un aport corespunzător de magneziu se află: **cârceii** (primul semn al deficitului de magneziu), afecțiunile hepatice și de glande, hipertensiunea arterială, infarctul miocardic, alcoolismul, astmul bronșic, diabetul, menopauza, **senzația că nu aveți aer**, oboseală fizică, anxietate, insomnie, spasme, acumularea de grăsimi în zona abdominală.

Lipsa acestui mineral din organism conduce la instalarea unei stări de **iritabilitate**. Ten lipsit de strălucire, tulburări de ritm cardiac, afecțiuni ale sistemului digestiv și osos pot indica existența unei carențe de magneziu.

Aport zilnic

Sugar	60-70 mg
Copil (1-4 ani)	150 mg
Copil (4-6 ani)	200 mg
Copil (7-10 ani)	250 mg
Băiat (11-14 ani)	350 mg
Băiat (15-18 ani)	400 mg
Bărbați (mai mare de 19 ani)	350 mg
Femei (mai mare de 19 ani)	350 mg
Femei însărcinate, alăptare	450 mg

Surse alimentare magneziu:

migdale, cireșe, banane verzi, nuci, avocado, pere, zmeura, broccoli, mango, pepene galben (o dată/săptămână are un IG mare), legume cu frunze verzi, sfecla roșie crudă.

Seleniul este un mineral foarte important pentru o viață sănătoasă și este necesar în cantități mici. Organismul folosește acest mineral pentru a produce selenoproteine, compuși cu puternic caracter antioxidant. Caracterul antioxidant al

selenoproteinelor ajută organismul să prevină efectele radicalilor liberi. Alte selenoproteine reglează funcțiile tiroidei și influențează pozitiv

activitatea sistemului imunitar. **Seleniul reduce riscul apariției cancerului, rata de dezvoltare a tumorilor**, incidența bolilor cardiovasculare și cantitatea de mercur din organism.

Carența de seleniu este mare la persoanele diagnosticate cu cancer. Lipsa acestui mineral duce la dezvoltarea bolilor de inimă, hipertiroidismului, retardului psihic și slăbirea sistemului imunitar.

Afecțiunile grave ale sistemului digestiv pot să scadă absorbția seleniului. În general, aceste afecțiuni împiedică și absorbția altor nutrienți și este nevoie de monitorizare atentă și tratament. În cazul carenței de iod, lipsa seleniului poate agrava situația pacientului prin afectarea funcțiilor tiroidei. În acest caz, un aport ridicat de seleniu poate proteja organismul de anumite efecte ale carenței de iod.

În urma unui studiu efectuat în Franța s-a ajuns la concluzia că un consum normal de seleniu poate să scadă riscul apariției afecțiunilor tiroidiene. Pentru tratarea afecțiunilor prezentate mai sus este recomandat consumul de suplimente alimentare.

În cazul copiilor, există informații insuficiente pentru a determina o doză zilnică recomandată. Această doză a fost aproximată pe baza cantității de seleniu consumate de copiii sănătoși ce sunt alăptați.

Zincul se găsește la nivelul creierului, organelor genitale, glandă tiroidă, ficat și rinichi. Zincul este necesar în vindecarea leziunilor

Doză zilnică recomandată de seleniu

Vârstă	Bărbați și Femei (μg/zi)	Femei însărcinate (μg/zi)	Alăptare (μg/zi)
1-3 ani	20	—	—
4-8 ani	30	—	—
9-13 ani	40	—	—
14-18 ani	55	60	70
19+ ani	55	60	70

cutanate (eczeme, acnee) și pentru transportul dioxidului de carbon din țesuturi la plămâni. De asemenea, **zincul contribuie la producerea insulinei, la reglarea nivelului de zahăr din sânge** și la prevenirea afecțiunilor de prostată și oftalmologice.

Deficitul de zinc conduce la instalarea depresiei, la tulburări de absorbție intestinală și tulburări de creștere și dezvoltare. Excesul de zinc >150 mg/zi poate inhiba sistemul imunitar, de aceea este foarte important să vă verificați mineralele și vitaminele anual sau de două ori pe an.

Aport zilnic de zinc

Zincul ne ajută să avem un sistem imunitar puternic, astfel ca timusul să nu se atrofieze (timusul este glanda care este considerată un organ imunitar și care se activează bătând în capul pieptului cu pumnul). Crescând imunitatea organismului, putem lupta mult mai bine împotriva cancerului. Zincul ajută și în infertilitate, ajută părul, unghiile, pielea, crește capacitatea intelectuală. Afecțiuni datorate

Sugari (0-5 luni)	3 mg
Sugari (5-12 luni)	5 mg
Copil (1-10 ani)	10 mg
Adulți	15 mg
Femei însărcinate și alăptare	20-25 mg

carenței de zinc: dereglări psihice, acumulare de metale grele, boli cutanate, boli ale inimii.

Surse de zinc acceptate în cancer: cerealele, drojdia de bere inactivă, semințele de floarea-soarelui, semințele de dovleac, năut,

linte, fasole, semințe de cânepă, caju, migdale, alune de pădure crude, muguri de pin, cereale integrale, cartofi dulci, salată cretă, kale.

Departamentul de Radioterapie din China a publicat, în ediția din 5.11.2007, în Jurnalul de Fizică și Biologie a Radioterapiei Oncologice rezultatele suplimentării cu zinc asupra duratei de viață a pacienților ce au făcut radioterapie la cap și gât. Studiul de tip dublu-orb, randomizat (standardul cel mai înalt în cercetarea științifică), a urmărit 100 de pacienți. Un grup a primit zilnic 30 mg zinc, iar celălalt grup... placebo. Pacienții care au primit zilnic zinc au avut un risc mai mic ca boala să recidiveze.

De asemenea, în cancer trebuie eliminați paraziții, care se pare că ar putea fi și ei o cauză declanșatoare a bolii. Zincul administrat împreună cu vitamina D îmbunătățește sistemul imun în cazul unor boli parazitare, precum giardia și paraziți ca limbricii *Ascaris lumbricoides* și *Antamoeba histolytica*.

În ediția din martie 2007, în jurnalul *The Lancet* a fost publicat un

alt studiu, ce a arătat că suplimentarea cu zinc poate reduce mortalitatea copiilor defavorizați cu până la 19%.

Potasiul este unul dintre factorii care asigură elasticitatea țesutului, ajută la vindecarea leziunilor, contribuie la buna funcționare hepatică, reglează activitatea intestinală, ritmul cardiac și cantitatea de lichid intracelular. Acest mineral previne afecțiuni precum diabetul zaharat, artrita, bolile renale, crampele musculare.

Lipsa potasiului din organism conduce la apariția bolilor hepatice, erupții cutanate și vindecarea lentă a rănilor. De asemenea, deficitul de potasiu este însoțit și de tulburări digestive și slăbiciune musculară.

Surse alimentare de potasiu: caise, mango, cartofi dulci, piersici, banane verzi, nectarine, morcovi, migdale, curmale, avocado, papaya nemodificată genetic, pepene (o dată/săptămână, are IG mare), semințe de floarea-soarelui, salată verde, sfeclă roșie crudă, roșii, varză roșie.

Ce sunt vitaminele?

Cuvântul vitamine provine din latinescul *vita* (viață), care subliniază în felul acesta indispensabilitatea lor. Acestea sunt substanțe chimice cu structură și rol foarte variate în organism, esențiale în procesele chimice intracelulare. Vitaminele se găsesc în cantități foarte mici în alimente, iar lipsa lor poate duce la adevărate patologii de nutriție (ingerarea lor în cantități insuficiente provoacă hipo sau avitaminoze).

Hipovitaminozele și avitaminozele

Hipovitaminozele și avitaminozele pot apărea în diferite situații, cum ar fi: conținutul redus de vitamine în rația zilnică, prelucrarea termică sau stocarea pe timp îndelungat a alimentelor, tulburarea florei intestinale, boli hepatobiliare, acțiunea antivitaminică a unor medicamente, stresul, bolile contagioase, intoxicațiile, sarcina, lactația. Hipervitaminoza, indusă de un aport vitaminic mare sau foarte mare, este excepțională, chiar imposibilă pentru unele vitamine.

Clasificarea vitaminelor

Există 12 vitamine esențiale pentru buna funcționare a organismului: A, C, D, K, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), acidul pantotenic, biotina (considerate și coenzime), vitamina B6, **vitamina B12 (este interzisă în cancer)**, **acidul folic (este interzis în cancer)**. Din punct de vedere nutrițional, vitaminele sunt grupate în două categorii: liposolubile (A, D, K) – depozitate în țesuturi liposolubile și în ficat și hidrosolubile (C, P, B) – folosibile imediat sau eliminate prin urină. Excepție este vitamina B12 hidrosolubilă, care se poate depozita în ficat.

Pentru că vitaminele sunt substanțe conținute în alimente, suplimentele naturiste cu vitamine – fie ele capsule, tablete, prafuri sau lichide – provin tot din alimente. Majoritatea vitaminelor provin din surse naturale, deși unele pot fi obținute și pe cale artificială. Fiecare vitamină are anumite roluri bine stabilite în organism. Vitaminele ajută la reglarea metabolismului, la conversia de grăsimi și hidrați de carbon în energie, dar și la formarea sistemului osos și a țesuturilor.

Vitamina A

Vitamina A (retinolul) intră în structura pigmentilor retinieni, este esențială pentru sănătatea pielii și a mucoaselor. Carența de vitamina A duce la scăderea adaptării ochiului la întuneric, creșterea receptivității organismului la infecțiile de tract respirator, oprirea creșterii la copii. Este esențială în vindecarea cancerului de plămâni (suc de morcovi minimum 150 ml/zi). Carotenul îl găsim în: morcov, urzică, varză roșie, salată verde, ardei gras, gogoșari, tomate, cireșe, caise, prune, se poate transforma, în ficat, în vitamina A.

Vitamina C

Vitamina C are rol în procesul de mineralizare a scheletului, favorizează vindecarea plăgilor, fortifică sistemul imun, asigură absorbția fierului, contribuie la formarea globulelor roșii. Am putea

scrie o carte întreagă doar despre vitamina C. Excesul de vitamina C poate face pietre la rinichi sau tulburări la nivelul stomacului, a nu se depăși doza maximă zilnică recomandată, deși se elimină rapid prin urină, pe când carența sa produce scorbut.

Cea mai bună **vitamina C este cea alcalină pură, este important să nu provină din China. În cazul cancerului se poate ajunge la 20.000-30.000 mg/zi. În caz de răceală luați o vitamina C din oră în oră până vă trece răceala.**

- **Sodium ascorbate este forma alcalină a vitaminei C cu protecție gastrică** și este ideală pentru cei care au sensibilități gastrice la forma clasică de acid ascorbic, se ia cu multă apă. Important este să luați o vitamina C cu protecție gastrică.

- este o formă blândă cu stomacul
- menține funcționarea optimă a sistemului imunitar
- ajută la formarea normală a collagenului
- protejează celule de stresul oxidativ
- reduce oboseala și starea de boală
- ajută la absorbția mai bună a fierului și a calciului.

Vitamina C este cunoscută și apreciată în primul rând pentru rolul ei de antioxidant pentru organismul uman și pentru lupta împotriva tuturor virusurilor, de la HIV până la răceli. Producția de prostaglandine de la nivelul trombocitelor este stimulată de vitamina C, accentuând producția de celule T. Vitamina C este necesară unui tip special de diviziune celulară, care generează o creștere rapidă a numărului de celule T și B.

Celulele infectate produc mai mult interferon, atunci când beneficiază de o cantitate suficientă de vitamina C. Vitamina C blochează sinteza proteinelor virale, care sunt esențiale multiplicării celulelor infectate. Vitamina C ajută celulele fagocite să-și îndeplinească rolul de curățare a organismului. Acestea nu pot funcționa decât în cazul în care conțin minimum 20 de micrograme de vitamina C la fiecare 100 de milioane de celule.

Vitamina C se găsește în mod natural într-o serie de fructe și legume proaspete. În cazul persoanelor cu deficit de vitamina C, bacteriile pot fi prinse, însă nu pot fi distruse.

Studiile arată că zincul are un rol în prevenirea răcelilor, dacă este administrat împreună cu vitamina C. Dacă se ia mai multă vitamina C

decât doza zilnică recomandată, pot apărea tulburări la nivelul stomacului. Simptome ale deficitului de vitamina C: **sângerări gingivale, retragerea gingiilor**, coșurile roșii, învinețirea cu ușurință, răcelile frecvente, lipsa de energie, vindecarea greoaie a rănilor.

Cele mai bogate alimente în vitamina C sunt: broccoli 110 mg/100 g, ardei gras 100 mg, căpșuni 60 mg, grapefruit 40 mg, măcriș 60 mg, mango 28 mg, papaya nemodificată genetic 62 mg, varză 60 mg, conopidă 60 mg, kiwi 85 mg, mazăre 25 mg, pepene galben 25 mg, roșie 60 mg, varză de Bruxelles 62 mg/100g.

- **măceșul *Rosa canina*** (ceaiul de măceșe este cunoscut pentru conținutul ridicat de vitamina C, fiind recomandat a se utiliza de către persoanele răcite sau gripate)

- ulei de cătină (fructele sunt prea acide)

- coacăze negre deshidratate, *Ribes nigrum* (în special suc de coacăze negre).

Alte surse naturale de vitamina C sunt: aronia, pudra de baobab (are mai multă vitamina C decât portocalele și mai mult fier decât carnea roșie), pătrunjelul, spanacul, varza roșie, fragii, portocalele, afinele, murele, ardeiul gras, ridichile, strugurii acrișori, salata verde, fructele de culoarea roșie, mazărea verde, caisele, perele, morcovii cruzi.

Vitamina D

Vitamina D (calciferolul) are rol în asimilarea calciului și a fosforului, precum și în fixarea acestora în oase și dinți. Hipervitaminaza D duce la hipercalcemie cu depunerea de săruri de calciu în organele interne. Lipsa vitaminei D la copii provoacă rahitism, iar la adulți cancer și osteoporoză. Necesarul zilnic este de obicei asigurat de o alimentație echilibrată și de expunerea la soare.

Majoritatea pacienților noștri oncologici au un deficit mare de vitamina D. Și eu am avut un deficit mare de vitamina D, pe care l-am reglat în câțiva ani, deoarece se asimilează foarte încet. Vitamina D este esențială pentru o imunitate puternică, reducând atât riscul de cancer, cât și infecțiile.

Atunci când razele ultraviolete ale soarelui ating pielea, modifică forma colesterolului din piele în calciferol, forma naturală a vitaminei

D3 care se găsește și în uleiul de pește. Celelalte forme sunt versiuni de sinteză. În cancer nu putem consuma alimentele în care se regăsește vitamina D, deoarece sunt de origine animală. **Cancerul se declanșează din cauza unor carențe grave de vitamine și minerale.** Primul lucru pe care trebuie să-l facă un pacient bolnav de cancer este să își verifice toate mineralele și vitaminele din organism, pentru a detecta carențele grave care afectează respirația celulară. Vitamina D trebuie verificată anual. Ea blochează renina, o proteină esențială pentru producerea hipertensiunii arteriale.

Într-un articol din Journal of Anticancer Research, publicat pe 21 februarie 2013, doctorul Cedric Garland de la Centrul oncologic Moores susține că prin administrarea a 4.000-8.000 UI se pot preveni sau ține sub control cancerul, scleroza multiplă și diabetul de tip 1.

El recomandă să fie menținut în sânge un nivel de 40-60 ng/ml al vitaminei D. Vitamina D nu este o vitamină, ea este un prohormon creat în piele prin efectele radiațiilor ultraviolete din lumina solară asupra colesterolului.

Evenimentul inițiator al cancerului e distrugerea joncțiunilor intracelulare. Vitamina D creează această legătură intracelulară strânsă, iar lipsa ei face ca și celulele să devină disfuncționale și autonome. Vitamina D se poate administra și injecta în carențe mari. În Germania se găsește sub denumirea de Vicotrat-D3 fiole 100.000 UI și se poate cumpăra numai cu rețetă.

95% din pacienții oncologici au deficiențe mari de vitamina D, ceea ce a condus la teoria că lipsa vitaminei D favorizează apariția cancerului. Recomandăm 30 de minute la răsăritul soarelui o plimbare în aer liber prin parc sau pe malul mării. Suplimentați carențele cu dozele indicate de Onco-Fitoterapeut. Nu luați pastile nestandardizate și fără să verificați lipsa vitaminei din corp. Vitamina D se poate obține și din uleiul de pește.

Majoritatea persoanelor cu cancer au un deficit mare de vitamina D, care se asimilează foarte greu. Personal am avut un deficit mare de vitamina D, dar m-am monitorizat lunar la clinică și am reușit să ajung la un nivel normal, după foarte multe suplimente cu vitamina D. Deficitul de vitamina D duce la cancer, rahitism, osteoporoză, osteomalacie, Parkinson, pierderi de memorie, hipertensiune, diabet de tip 1, cardiopatii ischemice, boli autoimune, scleroză multiplă.

Vitamina D are proprietăți antitumorale.

Un studiu publicat în Journal of Clinical Oncology, bazat pe studierea evoluției postoperatorii a aproape 1.600 de pacienți, arată că bolnavii de cancer de colon care au un nivel ridicat de vitamina D în sânge au șanse mai mari de supraviețuire decât ceilalți. S-a descoperit că prezența vitaminei D are cel mai mare efect la bolnavii cu cancer în stadiul 2, atunci când tumora poate fi deja de dimensiuni mari.

„Vitamina soarelui” este produsă atunci când pielea este expusă la soare. Cel mai sănătos este să faceți băi de soare la răsăritul soarelui, când acesta emite radiații ultraviolete sănătoase.

Beneficiile vitaminelor

Să faci mișcare și să iei în același timp un supliment alimentar ce conține un acid gras numit acid linoleic conjugat (CLA) ar putea fi cea mai bună metodă să-ți controlezi pe termen lung greutatea. Această substanță acționează prin blocarea acumulării grăsimilor în celulele adipoză.

În schimb, grăsimea este redirectionată către celulele musculare și transformată în energie. Kilogramele pe care le pierdem după diete reprezintă atât grăsimi, cât și masă musculară. CLA reduce mai ales grăsimile, ajutând organismul să-și păstreze masa musculară. **Administrarea acidului linoleic conjugat CLA previne apariția efectului „yo-yo”,** ce apare la persoanele care țin diete.

Vitamina K

Vitamina K (fitochinona) este importantă în procesul de coagulare a sângelui, micșorează permeabilitatea capilarelor, favorizează regenerarea țesuturilor. Lipsa ei poate duce la apariția hemoragiilor, mai ales după tratamentul cu antibiotice și sulfanilamide timp îndelungat. Vitamina K este liposolubilă, poate fi absorbită de către organism în timpul meselor, protejează inima, menține sănătatea oaselor, fiindcă nu lasă calciul să formeze calculi renali sau să se depună pe vasele de sânge. Este esențială în sinteza osteocalcinei, proteina care cristalizează calciul din

țesutul osos și îl ajută să rămână în oase. Astfel previne riscul de osteoporoză. Întărește sistemul imunitar, previne apariția bolii Alzheimer. Ajută ficatul și intestinale să funcționeze sănătos. Previne cancerul (există studii).

Complexul vitaminic B

Vitamina B1 (tiamina) este esențială pentru procesul fiziologic de creștere și participă la menținerea funcționalității optime a sistemului cardiovascular, nervos și digestiv. Scăderea nivelului de tiamină în sânge duce la insomnie, iritabilitate, dureri și paretezii în membre, reducerea capacității de muncă fizică și intelectuală. Este importantă în buna funcționare a pancreasului, ajută corpul să nu depoziteze reziduuri de glucoză în anumite țesuturi. Glucoza depozitată devine combustibil pentru celulele tumorale. Alimente bogate în tiamină: ovăzul, fasolea, mazărea, soia nemodificată genetic, nucile, drojdia de bere inactivă.

Vitamina B2 (riboflavina) participă la respirația celulară (în formarea hematiilor) și la creșterea rezistenței organismului către substanțe toxice sau microbiene. Carența de riboflavină produce leziuni ale limbii, conjunctivită, fotofobie, lăcrimare, căderea părului.

Vitamina B6 (piridoxina) este implicată în metabolismul proteinelor și al aminoacizilor, favorizează creșterea și funcționarea optimă a celulei nervoase, împiedică depunerea colesterolului pe pereții arteriali. Piridoxina se găsește în drojdia de bere inactivă. Carența de vitamina B6 reduce activitatea celulelor fagocite, astfel încât ele nu mai pot curăța pe interior la fel de eficient pe cât ar trebui. Vitamina B6 ajută organismul să producă cisteina din metionină, un aminoacid important pentru sistemul imunitar.

Vitamina B12 (ciancobalamina) este strict interzisă în cancer, intervine în sinteza hemoglobinei, îndeplinește rol protector asupra celulei hepatice, stimulează procesul de creștere. Lipsa acestei vitamine produce anemie pernicioasă și tulburări asupra sistemului nervos, de aceea o vom lua din surse alimentare. Un rol foarte important îl are în ulcer, unde favorizează reepitelizarea mucoasei digestive.

Vitamina B12 este o vitamină hidrosolubilă ce conține cobalt și este un puternic stimulator al dezvoltării tumorale.

Alimente interzise care conțin vitamina B12: algele marine (conțin o cantitate mult prea mare de B 12). Nu luați suplimente care conțin și B12, indiferent de cât de mică este cantitatea. Verificați etichetele tuturor pastilelor (capsulele să fie vegetale să nu conțină nimic de origine animală sau B12). Hipervitaminaza cu B12 poate duce la extinderea celulelor tumorale, crește riscul de dezvoltare a unor celule canceroase în stadiu latent.

Vitamina B12 ajută la sinteza de globule roșii, care transportă în corp oxigenul la celule și îndepărtează reziduurile. Fără o cantitate corespunzătoare de vitamina B12, organismul nu va sintetiza suficiente globule roșii și astfel celulelor nu li se va furniza oxigenul necesar. Din cereale putem lua cantitatea zilnică necesară de B12, din semințe de cânepă, polen crud, drojdie inactivă și din uleiul de cătină.

Vitamina B9(Acidul folic) este interzis în cancer, există studii care arată că mărește estrogenul, funcționează în organism în strânsă legătură cu vitamina B12, fiind implicat în formarea hematiilor. Are rol protector pentru făt împotriva apariției diferitelor malformații congenitale (de aceea trebuie suplimentat în perioada sarcinii).

Pinul roșu extract chinezesc

Componentele active din scoarța de Pin Roșu sunt o clasă de polifenoli (proantocianidine). Universitatea Dalian publică rezultate pentru bolnavii de cancer de plămân și în stoparea migrației metastazelor.

ONCO DETOX este singurul supliment antitumoral care conține scoarță de pin roșu.

Chimistul Jacques Masquelier a brevetat cercetarea în 1947. Studiile clinice publicate în Memorial Sloan Kettering Cancer Center și de NCBI prezintă beneficiile: reducerea efectelor adverse ale chimioterapiei, reducerea inflamației celulare.

Previne activarea NF-kB, un factor de transcripție hiperactiv în celulele canceroase.

Dr.D.White a raportat că extractul de coajă de pin roșu blochează răspândirea celulelor carcinomului pulmonar uman, adică al cancerului de plămân. Alte studii au fost publicate de ARCLI. Prin introducerea

apoptozei se distrug celulele tumorale din cancerul de sân. Un studiu publicat arată distrugerea celulelor maligne de fibrosarcom după administrarea unei singure doze de 300 mg.

Doza de vitamine recomandată

Necesarul zilnic de vitamine diferă în funcție de vârstă, starea metabolică, activitatea zilnică și poate fi asigurat printr-o dietă cât mai variată. Într-o alimentație rațională primim zilnic vitaminele și mineralele necesare, în cantități suficiente. Suplimentele alimentare trebuie distribuite cât mai uniform pe perioada întregii zile. Totuși, acestea nu înlocuiesc o alimentație sănătoasă și completă.

Rolul mineralelor și al vitaminelor în creșterea imunității

Medicina alternativă poate crește imunitatea organismului pentru ca acesta să poată învinge cancerul sau alte boli. Primul pas este ca organismul să nu aibă deficiențe de minerale, vitamine, aminoacizi, acizi grași și coenzime. Nutriția și stilul de viață ale pacientului trebuie să întărească imunitatea sa.

Trebuie să includeți în alimentație alimentele recomandate și bogate în vitamine și minerale. Toate bolile pornesc de la deficiența de minerale și vitamine. Prevenția este cea mai importantă.

Minerale și vitamine antitumorale

Dacă există un deficit de minerale și vitamine în organism, acest deficit contribuie în mod cert la degradarea celulară, la scăderea imunității organismului, la disfuncționalități de organ, toate acestea ducând implicit la apariția cancerului. Vitaminele C, D, și K sunt direct implicate în apariția cancerului.

Minerale precum cupru, seleniu, zinc și siliciu fac ca metastazele să apară dacă există un deficit în organism.

Plante adaptogene care cresc imunitatea

Plantele adaptogene sunt plante adaptate, folosite de secole în tratarea bolilor, a stresului, în afecțiuni autoimune. Dintre plantele adaptogene vă recomandăm să folosiți, prin rotație la 6 săptămâni, câteva plante indicate în cancer: turmeric standardizat, ashwaganda standardizat, astragalus standardizat și tulsii standardizat (busuioc sfânt). Maca este o altă plantă adaptogenă care tratează cu succes problemele de infertilitate, dar este interzisă în cancer.

Ashwaganda este un puternic echilibrator al hormonilor, întărește sistemul imunitar, tonificază, întinerește, relaxează nervos, ține în frâu atacurile de panică, anxietatea, depresia, „rasayana” ajută la vindecarea trupului și la prelungirea vieții. Folosiți doar produse standardizate. Ajută în Alzheimer și Parkinson, este indicată femeilor aflate la menopauză. Reduce cortizolul, restabilește sensibilitatea la insulină și oferă un somn liniștit. Ajută la stoparea cancerului de sân, pulmonar și de colon.

Astragalusul este o plantă folosită de peste 4.000 de ani în medicina tradițională chineză. Este o plantă nontoxică, adaptogenă, are efect antitumoral și poate crește eficacitatea chimioterapiei. Astragalusul are proprietăți antiinflamatoare. Studiile arată că polizaharidele din astragalus cresc fagocitoza (consumul de microorganisme de către sistemul imunitar care mănâncă și celulele canceroase). Prelungește telomerii, care sunt responsabili cu îmbătrânirea. Telomerii sunt o descoperire revoluționară distinsă în anul 2009 cu premiul Nobel pentru medicină. Telomeraza este enzima care hrănește și întregțește telomerii, terminațiile cromozomilor ce au rolul de a păstra tinerețea și integritatea materialului genetic. Lungimea și sănătatea telomerilor sunt esențiale pentru sănătatea și longevitatea organismului uman. Exercițiile fizice, calitatea somnului, alimentația substanțele chimice, stresul cronic, gândurile negative, relațiile tensionate și mediul social în care trăim ne afectează profund telomerii.

Alimente care prelungesc telomerii: fructe de pădure, mere, salata creastă kale, broccoli, roșii, semințe de in, alune, vitamina D, Omega-3, struguri roșii acrișori.

Astragalusul crește motilitatea spermei umane. Studii de la Universitatea din Houston au arătat că îmbunătățește funcția sistemului

imunitar la pacienții cu cancer, prin creșterea numărului de celule T. Planta poate crește capacitatea celulelor NK Natural Killer și a celulelor LT-Killer de a distruge celulele canceroase, în timp ce modifică activitatea antitumorală a interleukinei. În tratamentele de chimioterapie, astragalusul oferă protecție antineoplazică și scade imunosupresia. Reduce efectele chimioterapiei, oboseala, efectele radiațiilor, anemia, greața, crește producția de leucopenie (un efect secundar comun al terapiei imunosupresoare), scade pericolul de infecții.

Gheara mâtei este o superplantă originară din Peru cu proprietăți antitumorale, imunostimulente, antioxidante, antiinflamatoare și antimicrobiene. Indigenii aborigeni au folosit multă vreme scoarța acestei plante pentru a trata cancerul, problemele articulare și multe alte boli. Spinul ei are aceeași formă ca gheara unei pisici. Este un puternic stimulator al imunității, ajută în **fibroame**, stări de oboseală, depresie (conține un inhibitor al oxidazei monoaminei, care vă face să vă simțiți mai fericiți), forme grave de candidoză, cancer de sân și alte tipuri de cancer, distruge celulele leucemice, protejează ADN-ul. Nu se utilizează la femeile însărcinate. Cercetările referitoare la această plantă au făcut-o să ajungă pe cale de dispariție. Din 1989, guvernul a interzis tăierea plantei pentru folosirea rădăcinii, permițând doar folosirea scoarței.

Aloe vera conține acemanan și alprogen, care îmbunătățesc sistemul imunitar, sporind numărul și funcția celulelor LT-killer și ale macrofagelor. Egiptenii o considerau „planta nemuririi”. Conține B12 natural. Este o plantă antioxidantă și antiseptică. Puteți să folosiți suplimentele și în caz de constipație. Nu consumați suc de Aloe Vera, ci suplimente, deoarece sucul conține zahăr și alte substanțe toxice.

Secrete despre fier

Suplimentele cu fier sunt strict interzise în cancer, deoarece **fierul este hrana preferată a celulelor canceroase**. Deficitul de fier din organism conduce la apariția anemiei feriprive, limitează creșterea și dezvoltarea organismului și scade vitalitatea.

Anumite deficiențe pot fi predispuse genetic (vezi fierul, ce produce talasemia), dar majoritatea oamenilor au deficiențe odată cu vârsta și mai ales prin alimentația de slabă calitate și prin stilul de viață.

În Clinica **Detox Nutri Fit** le testăm pacienților nivelul de minerale și vitamine și apoi le testăm compatibilitatea cu suplimentele propuse. Acestea se prescriu individual în funcție de deficiențele fiecărei persoane. Am remarcat la aproape toți pacienții oncologici existența unor deficiențe majore de minerale și vitamine și un mare deficit de vitamina D.

Convingerea generală este că vegetarienii sunt mai predispuși la deficiențe de fier, însă dovezile arată că tendința de anemie cauzată de lipsa fierului are aceeași prevalență la adepții unei diete pe bază de vegetale ca la oricine altcineva. Acest lucru se întâmplă din cauză că alimentația fără carne furnizează mai multe fibre, magneziu și vitaminele A, C și E, dar și mai mult fier.

Fierul prezent în plante este fierul non-hem, care nu este absorbit la fel de bine ca fierul hem, prezent în sânge și mușchi, însă acesta este un avantaj. Evitarea fierului hem poate fi unul dintre punctele-cheie ale protecției oferite de alimentația bazată pe vegetale contra sindromului metabolic și poate fi benefică în scăderea riscului altor boli cronice, cum ar fi boala cardiacă sau cancerul.

Majoritatea fierului alimentar total este fier non-hem, care provine din plante. Astfel, aportul total de fier este asociat cu un risc redus de boală cardiacă, în timp ce aportul de fier din carne este asociat cu un risc semnificativ mai mare de boli de inimă. Acest lucru se pare că este cauzat de faptul că fierul acționează ca un pro-oxidant, contribuind la dezvoltarea aterosclerozei prin oxidarea colesterolului cu radicalii liberi. Acest risc a fost evaluat ca risc mărit cu 27% pentru boala cardiacă coronariană la fiecare miligram de fier hem consumat zilnic.

Același lucru este valabil și pentru accidentul vascular. Studiile referitoare la aportul de fier și accidentul vascular au avut rezultate

contradictorii, însă acest lucru se poate datora faptului că fierul hem și non-hem nu au fost niciodată separate până acum. Cercetătorii au descoperit că aportul de fier din carne (fierul hem), și nu cel din plante (fierul non-hem), este asociat cu riscul de accident vascular.

Cercetătorii au descoperit și că aportul mai mare de fier hem sau de fier non-hem a fost asociat în mod semnificativ cu un risc mărit de diabet de tip 2. Riscul de diabet de tip 2 poate să crească cu 16% la fiecare miligram de fier hem consumat zilnic.

Aceleași rezultate sunt valabile și pentru cancer, cu un risc mărit cu 12% la fiecare miligram de fier consumat pe zi. De fapt, se poate estima consumul de carne al unei persoane după tumorile acesteia.

Pentru a analiza mecanismele legate de dezvoltarea cancerului asociat cu consumul de carne, cercetătorii au întrebat pacienții cu cancer ce cantitate de carne au consumat și au examinat tiparul de exprimare a genelor din tumorile acestora. Au identificat un tipar specific de exprimare a genelor asociate cu fierul hem. Deși au analizat doar cancerul de plămâni, cercetătorii cred că modificările genetice în urma consumului de carne pot să apară și în cazul altor tipuri de cancer.

Toți avem nevoie să ne acoperim necesarul de fier, însă numai 3% dintre femeile albe aflate la premenopauză suferă de anemie cauzată de deficiența de fier în zilele noastre. Rata este mai accentuată în cazul populațiilor de origine africană și mexicană. Luând în considerare bolile care duc la cele mai multe decese – boala cardiacă, cancerul și diabetul – sursa de fier cea mai sănătoasă pare să fie cea non-hem.

Surse alimentare de fier acceptate în cancer: semințe de susan, piersici, caise, broccoli, migdale, cireșe, fructe de pădure, legume cu frunze verzi, extract de tamarix, extract de carpen, extract de brad, extract de măceșe, tinctură de aronia, ulei de cătină, cereale integrale, fasole, mazăre, năut, linte, verdețuri, nuci și semințe, pudra de baobab conține mai mult fier decât carnea roșie, polenul crud, fistic, pepene, sfeclă, tofu, spanac.

Efectele alcoolului

Nu numai că există o legătură, dar consumul de alcool fie că vorbim despre vin, bere sau băuturi spirtoase este asociat cu șapte tipuri de

cancer: bucal și faringian, al laringelui, faringelui, cancer de sân la femei, cancer la ficat și cancer de intestine.

Odată ajuns în stomac, alcoolul este transformat, cu ajutorul unor enzime, în acetaldehidă, un compus toxic pentru organism. Teoretic, aceasta este transformată ulterior de ficat, prin intermediul altor enzime, în acetat, un compus inofensiv. Acetaldehida determină celulele ficatului să crească într-un ritm mai accelerat decât cel normal, o premisă foarte solidă pentru apariția cancerului.

Alcoolul poate determina creșterea nivelului unor hormoni, precum estrogenul. Iar acest fenomen este unul favorizant pentru apariția cancerului de sân.

Studiile au arătat că unele tipuri de cancer se manifestă în cazul pacienților cu niveluri scăzute de folati în organism. Acidul folic susține celulele în producerea corectă de ADN, în timp ce alcoolul favorizează apariția cancerului prin deteriorarea ADN-ului celular. Suplimentele cu acid folic sunt interzise în cancer.

Cercetările au arătat că persoanele care consumă alcool au niveluri mai scăzute de folati în sânge, dar nu s-a stabilit cu certitudine dacă acesta este mecanismul prin care alcoolul provoacă boala sau dacă nivelul scăzut de folati pe care pacienții și-l asigură din alimentație este coroborat cu riscul de cancer presupus de consumul de alcool.

Riscul de cancer apare și în cazul pacienților care fac exces de alcool periodic, dar și în cazul celor ce preferă consumul în cantitate mică, dar constant. Chiar și consumul zilnic doar al unei beri sau al unui pahar mare cu vin poate crește riscul de cancer bucal, faringian, esofagian, de sân și de intestine.

În cadrul unui studiu realizat de IARC (Agenția Internațională pentru Cercetare a Cancerului), parte a Organizației Mondiale a Sănătății, se semnalează faptul că în 2012, consumul de alcool a cauzat 700.000 de noi cazuri de cancer și aproximativ 366.000 de decese, preponderent în statele bogate.

Impactul cel mai mare al alcoolului a fost observat în America de Nord, Australia și Europa, mai ales în statele estice.

Dintre tipurile de cancer, implicația cea mai mare a alcoolului este în cazul cancerului mamar (1 din 4 cazuri noi de cancer a fost atribuit consumului de alcool), urmat de cancerul colorectal, cu 23 %. Pentru cancerul de sân s-a observat o creștere a riscului în funcție de cantitatea

consumată.

În ceea ce privește mortalitatea prin cancer, alcoolul este implicat în cancerul esofagian, urmat de cancerul colorectal.

În Marea Britanie se estimează că, anual, alcoolul este răspunzător pentru 4% dintre cancere, cu peste 12.000 de cazuri. Desigur, nu oricine consumă alcool va dezvolta și un cancer. Elementul esențial rămâne cantitatea de alcool ingerată și mai puțin tipul de alcool ingerat.

În ceea ce privește cancerale orale, faringolaringiene și esofagiene, impactul alcoolului în privința creșterii incidenței acestora este fără echivoc. Obiceiul fumatului însoțit de consumul de alcool dublează riscul apariției acestor cancere și aceasta probabil din cauza „permeabilizării” mucoasei cavității bucale, joncțiunii aerodigestive și esofagului, secundar acțiunii alcoolului, care permite penetrarea compușilor chimici rezultați din degradarea nicotinei la nivelul mucoasei acestor structuri. Alcoolul poate limita capacitatea de reparare a ADN-ului, alterat de acțiunea agenților chimici din fumul de țigară.

Carențele de minerale și vitamine

Carențele de minerale și vitamine sunt cauza declanșării tuturor bolilor cronice, sunt factorul principal de degradare a imunității organismului. Fiecare organ în parte este afectat de către carențele de minerale și vitamine, aminoacizi, coenzime și acizi grași.

Fără vitamina B, buzele se crapă. Unghiile devin sfărâmicioase fără vitamina C.

Rănila frecvente la gură sunt provocate de lipsa fierului, a acidului folic (interzis în cancer) și a vitaminei B12 (interzisă în cancer).

Buze uscate și crăpate: carențe de vitaminele B2 și B6.

Piele înroșită și iritată pe brațe: lipsa unui complex de vitamina B.

Piele uscată: lipsa zincului și a acizilor grași.

Sindrom premenstrual: lipsa zincului, a magneziului și a vitaminei B6.

Creșterea înceată a părului: lipsa fierului și a zincului.

Ochii înroșiți, oboșiți: lipsa vitaminelor A și B2.

Exfolierea unghiilor: lipsa fierului, a zincului sau a acizilor grași.

Ten palid: lipsa fierului, a acidului folic și a vitaminei B12.

Furnicăături în picioare pe timpul nopții: lipsa fierului și a acidului folic.

Acnee: carențe de zinc, vitamina A și acizi grași.

Scorbut: lipsa vitaminei C.

Vitamina D joacă un rol important în aproape toate procesele din organismul nostru. Lipsa vitaminei D cauzează apariția cancerului, provoacă rahitism la copii (decalcifiere osoasă gravă) sau osteomalcie la adulți, diabet, boli cardiovasculare, sindrom metabolic.

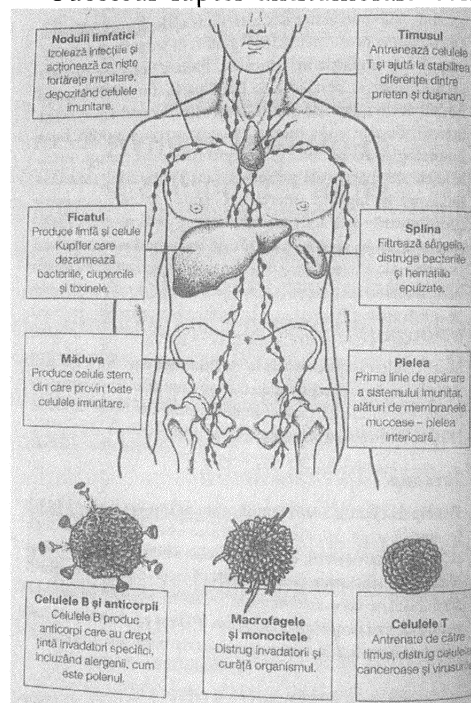
Deficiența de minerale și vitamine poate induce o falsă talasemie (imposibilitatea de asimilare a fierului determină o valoare scăzută a fierului în sânge).

Retrezirea limfocitelor în lupta antitumorală

Succesul luptei antitumorale constă în retrezirea limfocitelor LT-

killer și NK natural killer, care să reînceapă să mănânce tumora. Realizarea acestui lucru se face prin atingerea unui nivel cât mai înalt de antioxidanți din hrană vie și suplimente de minimum 100.000 de unități ORAC zilnic, care să stimuleze diferențierea și maturarea limfocitelor LT-killer.

Surse: „Întărește-ți sistemul imunitar”, Patrick Holford, Editura Litera



Modalități de creștere a pH-ului

Un mod sigur și rapid de alcalinizare și de oxigenare a organismului este apa alcalină, obținută prin filtrele de apă alcalină

Filtre de apă: 0740.12.16.77

Apa alcalină elimină toxinele din organism, pesticidele din fructe, depunerile de pe colon și ajută în curele de slăbire.

Dieta alcalină bazată pe alimente vii alcalinizează corpul (găsiți detalii în Capitolul 5).

Întrucât carențele de minerale și vitamine fac ca organele, fiecare în parte, să aibă de suferit în funcționalitatea lor, am constatat o legătură directă între coeficientul secreției de insulină și reglarea pH-ului organismului.

Atunci când ajutăm cu suplimente adecvate dedicate individual fiecărui organ în parte, pancreasul pacientului își reactivează un alt rol enzymatic foarte important, acela de a furniza bicarbonatul de sodiu în mod natural corpului. Acest lucru vine la pachet cu reglarea glicemiei din corp, întrucât în același timp cu îndreptarea coeficientului de secreție de insulină și pH-ul corpului va crește în paralel.

Rolul pH-ului în metastazarea cancerului

Pentru a face față unui atac al acidității din exterior, celula trebuie să fie foarte alcalină în interior și începe să-și introducă sodiu în interior cu intenția de a scoate potasiul, astfel inversând procesul normal al acestor două minerale. Celula tumorală are nevoie de mult sodiu pentru alcalinizarea citoplasmei și pentru a neutraliza atacul acidului din exterior. În condiții normale, potasiul se regăsește în interiorul celulei, iar sodiul, în afara acesteia.

Există diferite momente în care o persoană poate și chiar își dorește să își schimbe nutriția. Acest moment poate să fie la descoperirea cancerului sau la descoperirea metastazelor. Ceea ce este important constă în hotărârea de a te ține de o nutriție foarte strictă pe o perioada de minimum 2 ani din momentul în care te-ai hotărât să te vindeci.

În orice moment, atât la debut, cât și la metastazarea cancerului, pH-ul organismului este acid. Dacă devenim alcalini la debutul cancerului, 100% nu veți ajunge să faceți metastaze. Dacă alcalinitatea intervine când cancerul a metastazat deja, această alcalinitate nu se va menține fără o strictețe alimentară, indiferent câte suplimente veți lua.

PH-ul devine foarte important în vindecarea în totalitate a

cancerului, întrucât metastazele nu vor dispărea din corp decât după stingerea sau îndepărtarea sursei primare a cancerului din prima fază. Cu alte cuvinte, în mod natural vor dispărea celulele canceroase existente în organul de bază, după care, treptat, vor dispărea și metastazele. De aceea, nu poți să hotărăști că este destul să devii alcalin, dacă nu întreții această alcalinitate până la curățarea completă a corpului de celulele tumorale.

Din experiența acumulată vă spunem că este necesar chiar și un an după dispariția oricăror markeri tumorali din corp să păstrați o dietă vie alcalină, pentru a avea garanția că nu mai există în anumite organe sau în corp celule tumorale care să aibă potențialul de a reveni și de a metastaza.

Este obligatoriu să alcalinizăm acest ecosistem al corpului și să-l curățăm de mizeria toxică, aceasta făcându-l incompatibil din punct de vedere biologic cu sănătatea. Această curățare trebuie făcută în primul rând cu apă alcalină alcalină, al cărei potențial ORP negativ va elimina toți radicalii liberi acizi.

De asemenea, trebuie să curățăm și să restabilim funcțiile organelor (ficat, plămâni, rinichi), care sunt filtrele organismului, menite să elimine endotoxinele. Dacă aceste organe își recuperează funcțiile printr-o curățare corespunzătoare, încărcătura acidă a sistemului se va eroda până la eliminare.

Apa alcalină ajută fluxul sangvin normal, oferă minerale esențiale, menține valoarea pH-ului din sânge la 7,36. Majoritatea alimentelor pe care le consumăm creează deșeuri acide în organism, fapt care duce la dezechilibrarea nivelului de pH din sânge. De aceea, organismul își reglează alcalinitatea folosindu-se de anumite părți ale corpului, în special de oase și dinți.

Apa alcalină ajută la creșterea hidratării organismului și crește gradul de penetrare a oxigenului în celule, ajută la neutralizarea acizilor și la eliminarea toxinelor din corp. Principala funcție a apei alcaline este furnizarea de bicarbonați în organism pentru neutralizarea acizilor.

Pentru a supraviețui într-un mediu ostil, celulele încearcă să transforme mediul acid într-unul alcalin, folosind săruri regulate. În chimie, acest mecanism este cunoscut drept tamponare. Astfel, organismul se aprovizionează cu săruri de la alte organe, având un comportament de genul „a lua dintr-o parte și a pune în alta”, susține

eminentul oncolog Alberto Marti Bosch. Astfel, un țesut vital face un compromis. Organismul sacrifică o structură pentru a putea menține viața.

Spre exemplu, dacă există acid uric în spațiul interstițial, organismul „fură” minerale de la oase (calciu) pentru a neutraliza aciditatea și astfel apare osteoporoza, artrita și artroza.

Celula poate supraviețui, deoarece a neutralizat acidul din spațiul interstițial, dar acest mecanism pe seama oaselor generează o altă problemă, fiindcă sărurile aruncă acizii până în țesuturile albe, unde încep să apară calcificațiile. Așa apar calcificații în țesuturile mamare, plămâni, ficat, vezică, etc.

Un alt mecanism de apărare, folosit de celule în lupta de a supraviețui, este drenarea pielii sau a mucoaselor pentru a deschide emulgatorii auxiliari, eliminând excesul de endotoxine. Endotoxinele sunt substanțe dăunătoare eliberate de bacterii după moartea acestora. Dacă organismul alege să dreneze pielea de tot excesul de mizerie care îi dăunează, vom califica acest mecanism drept boala cu numele de psoriazis, dermatită, etc. Dacă se face o drenare a mucoaselor, ne aflăm în fața unui ulcer sau a unei infecții în gură, stomac sau intestine.

Țesuturile hipoxice

Premiul Nobel i-a fost acordat doctorului Otto Warburg pentru descoperirea cauzei primare a cancerului și dovedirea că și celulele canceroase sunt anaerobe. Cancerul nu se poate dezvolta într-un mediu cu oxigen.

„Cancerul, mai presus de toate bolile, are nenumărate cauze secundare, dar există o singură cauză primară: cauza primară a cancerului este înlocuirea respirației normale de oxigen a celulelor organismului prin respirație anaerobă”.

Discursul ținut de doctorul Otto Warburg, laureat al premiului Nobel, pe 30 iunie 1966 la Lindau, Lacul Constance, Germania:

„Există cauze principale și secundare ale bolilor. De exemplu, cauza primară a ciumei este bacilul ciuma, dar cauzele secundare ale ciumei sunt mizeria, șobolanii și puricii care transferă bacilul ciuma de la șobolani la om”.

Toate celulele normale ale corpului își satisfac nevoile lor de energie prin respirația de oxigen, în timp ce celulele canceroase își satisfac nevoile lor de energie în mare parte prin fermentație. Toate celulele normale ale corpului sunt obligatoriu aerobe, în timp ce toate celulele canceroase sunt anaerobe parțial.

Din punctul de vedere al fizicii și chimiei vieții, această diferență între celulele normale și celulele canceroase este atât de mare, încât cu greu se poate imagina o diferență mai mare.

Oxigenul, sursă de energie din plante și animale, este detronat în celulele canceroase și înlocuit cu reacția ce rezultă din fermentarea zahărului. În orice caz, în timpul dezvoltării cancerului, respirația de oxigen scade întotdeauna, apare fermentarea, iar celulele foarte diferențiate sunt transformate în anaerobe.

Hemoglobina este proteina conținută în globulele roșii care conferă culoarea sângelui, transportă oxigenul din sânge. Chimioterapia și radiațiile distrug globulele roșii din sânge, deci implicit hemoglobina este distrusă de chimio/radioterapie.

Traducere din „Cauza primară și prevenirea cancerului” Otto Warburg

Oxigenul

Oxigenul este mai important decât mâncarea sau apa, fără oxigen nu am putea trăi. Oxigenul hrănește corpul și îl protejează împotriva agenților patogeni. Fiecare celulă din corpul nostru folosește oxigenul în metabolismul zilnic ce ne dă viață și energie.

Oxigenul hrănește creierul și ajută corpul să lupte cu infecțiile și să întărească sistemul imunitar.

Ne oxigenăm mai bine atunci când facem sport sau când bem apă alcalină.

În mod obișnuit, doar celulele roșii poartă oxigenul în sânge, însă prin oxigenoterapie se forțează să intre în corp o cantitate mai mare de oxigen: în plasma din sânge, în limfă, în fluidul cerebrospinal.

Prin consumul de apă alcalină, oxigenarea permite dizolvarea oxigenului direct în plasmă, nemaifiind nevoie de transportul hemoglobinal, astfel că la locul infecției putem crește concentrația

oxigenului chiar în condiții de inflamație sau circulație deficitară. Vascularizarea țesuturilor afectate se normalizează și astfel atât anticorpii, cât și antibioticele pot ajunge în cantitate mare la locul infecției. Oxigenul este cel mai puternic antibiotic natural.

Oxigenarea organismului duce la:

- regenerarea țesuturilor (hemoroizi, varice, ulcer etc.)
- energie crescută și duranță
- concentrare și abilități cognitive mărite
- scăderea stresului și un somn mai bun
- reducerea problemelor digestive și a durerilor de cap
- recuperare rapidă în urma călătoriilor lungi
- reducerea sentimentelor de depresie, mânie sau tristețe
- reducerea durerii încheieturilor sau mușchilor
- un sentiment general de sănătate
- întinerire

Oxigenarea grăbește vindecarea furnizând oxigen chiar și țesuturilor, cartilajelor și vaselor de sânge distruse prin intervenția bisturiului. Pacienții s-au vindecat cu până la 80% mai rapid și au redus cicatricile întrucât corpul are suficient oxigen să repare locul operației.

Întărește sistemul imunitar.

În afara acestor beneficii, oxigenarea crește de 8 ori numărul de celule stem (celule ce își modifică forma pentru a repara o varietate de țesuturi, chiar și cele din creier). Astfel s-a dovedit extrem de folositoare în ameliorarea și vindecarea următoarelor condiții:

- accident vascular cerebral
- scleroză multiplă
- copii cu nevoi speciale – autism, ADHD. Părinții au arătat că în urma acestei terapii, copiii erau mai calmi, aveau mai puține schimbări bruște de comportament, dormeau mai bine.

Oxigenul este esențial tuturor atleților, pentru că facilitează producerea glicogenului, una din sursele principale de energie a mușchilor.

Dându-i oxigenul necesar organismului în producerea ATP pentru energie, elimină acidul lactic ce cauzează oboseala. Nivelul ridicat de oxigen ajută atleții să-și mărească performanțele și să se recupereze mai rapid în urma exercițiilor. În plus, îmbunătățește funcțiile creierului, măbind abilitatea atletului de a lua decizii în fracțiuni de secundă,

decizii ce ar face diferența în rezultatul competiției.

Grăsimea din interiorul corpului are drept conținut hidrogen, carbon și oxigen. Astfel că, adăugând mai mult oxigen în țesuturi, acesta forțează grăsimea să ia mai mult oxigen și o transformă ori în apă, ori în dioxid de carbon. În ambele cazuri, corpul se poate elibera ușor de ele și astfel, oxigenul te poate ajuta să slăbești ușor și să rămâi sănătos, cu un tonus mai bun.

Un studiu făcut de un centru care a cercetat și studiat procesul de îngrășare și slăbire a organismului arată că 73% dintre persoanele aflate sub observație s-au îngrășat din cauza metabolismului defectuos. De ce? Simplu. Nu au destul oxigen în țesuturi. Cum poți să arzi calorii dacă nu ai destul combustibil?

Insuficiența oxigenului în aer cauzează stări de oboseală, dureri de cap, probleme ale sistemului circulator, dureri musculare, depresie, pierderi de memorie, crește cantitatea de bacterii, germenii și virusuri.

Cancerul preferă un mediu cu un nivel scăzut de oxigen. Oxigenul este inamicul cel mai puternic al cancerului. Celulele canceroase sunt anaerobe, adică trăiesc în mediu lipsit de oxigen. Efectul bactericid al oxigenului asupra bacteriilor anaerobe este bine-cunoscut în medicină.

De la o anumită presiune parțială, oxigenul are un efect toxic asupra oricărei bacterii, atât anaerobe, cât și aerobe. La nivel mondial, sunt cunoscute valorile presiunii parțiale a oxigenului care dezvoltă efecte toxice asupra oricărei bacterii: la circa 500 mmHg, nici o bacterie nu mai este viabilă. Oxigenul hiperbar poate reprezenta o soluție în cazul bacteriilor polirezistente.

Aport de oxigen prin apă

„Germanii au încercat diferite metode de creștere a nivelului de oxigen din sânge, folosind terapiile cu oxigen (ingerarea peroxidului de hidrogen lichid) și terapia cu ozon. După 1950, oamenii de știință din Japonia și din Uniunea Sovietică au abordat deficitul de oxigen dintr-un unghi diferit, folosind apă alcalină ionizată. Ingerarea apei alcaline ionizate, bogată în oxigen, neutralizează aciditatea internă. Când am fost diagnosticat cu cancer în fază terminală, nu am avut timp să încerc tot felul de soluții, ca să văd care dintre ele funcționează în cazul meu.

Tot căutând soluții, am dat peste filtrele care produc apă alcalină ionizată. Aveam nevoie de o apă care să îmi oxigeneze, să îmi detoxifice și să îmi alcalinizeze organismul, întărindu-mi totodată sistemul imunitar. Apa alcalină ionizată s-a dovedit soluția perfectă pentru toate aceste probleme”

„Întinerirea”, Harald W. Tietze, Editura Mix, pag.77-78

Sistemul nervos central este cel care alege zona din corp pe unde drenează excesele de endotoxine. Atunci când celulele sunt disperate să supraviețuiască, în ciuda agresivității sau a mediului ostil, în fața atacurilor acizilor sau a deșeurilor, celula recurge la un alt mecanism de supraviețuire: mutația genetică. Altfel spus, cancerul. Ceea ce mâncăm influențează ADN-ul. Dacă săptămânal mâncăm cartofi prăjiți cu ketchup și beau sucuri acidulate, acest lucru nu va rămâne fără urmări.

Astfel, celulele supraviețuiesc și devin foarte greu de distrus. Cu ajutorul telomerazei, o enzimă ce permite alungirea telomerilor, ele își prelungesc viața, acceptând mutația genetică, se schimbă și își creează un nou mediu pentru a supraviețui.

Dacă aleg să trăiască, au nevoie de energie ATP (Adenozintrifosfat), produsă în mitocondriile celulare prin folosirea oxigenului pe cale oxidativă. Deoarece în mediul în care trăiește nu există oxigen pentru a fabrica energia ATP, devine anaerobă. În loc să folosească oxigen, care nu există, folosește acid piruvic, cu care, prin fermentație, produce energie ATP, acid lactic și alcool. Acesta este motivul pentru care se găsește alcool în fiecare tumoră, deoarece aceasta este o cale pentru obținerea energiei prin fermentație care-i permite să trăiască în continuare.

Celula are nevoie de oxigen pentru a trăi, fără de care metabolismul molecular se modifică. Dacă organismul primește oxigen prin apa alcalină, atunci oferim celulelor o șansă de a primi oxigen.

Apa alcalină produce o mare cantitate de hidrogen activ, benefic pentru sănătate. Hidrogenul activ reacționează cu oxigenul activ, aceasta fiind cauza majorității bolilor. Când hidrogenul activ reacționează cu oxigenul activ, se produce apă. Spre deosebire de hidrogenul activ, oxigenul activ este un oxidant puternic, ce distruge celulele prin intermediul oxidării. Oxigenul activ se formează în corp când celulele generează energie sau când suntem foarte stresați.

Comenzi filtre de apă alcalină ionizată: 0740.121.677

Sportul și mișcarea în lupta antitumorală

Chiar dacă sunteți în stadiul IV, trebuie să faceți un minimum de mișcare zilnic. Începeți cu 10-15 minute de plimbare pe jos și creșteți zilnic timpul până când ajungeți minimum la o oră de plimbare în jurul casei sau în parc. Atunci când stăm la pat în repaus, organele corpului primesc doar 7-10% sânge, cât să nu moară, iar în jurul organelor se depozitează toxine. Doar prin mișcare puteți aduce un aport mai mare de sânge capabil să vindece organismul.

În lipsa mișcării, cancerul va evolua rapid. Puteți înota, puteți alerga în parc sau vă puteți plimba în aer liber. Vă puteți cumpăra o bandă de alergare sau o bicicletă ergonomică. Prin sport se descarcă în sânge moleculele plăcerii: endorfine, serotonină, dopamină, dinorfine. Aceste molecule au un rol important în lupta antitumorală. **Inactivitatea fizică duce la topirea mușchilor și la instabilitate fizică,** incapacitatea de a merge singur.

Acidul lactic produs în timpul mișcării fizice are efect de distrugere tumorală. De asemenea, atunci când facem mișcare, eliberăm în sânge un hormon DHEA din glandele suprarenale care inhibă dezvoltarea celulelor canceroase.

Pacientul imobilizat la pat, care nu poate face mișcare, va avea nevoie de o saltea antiescare care previne escarele. În acest caz se va schimba poziția pacientului din oră în oră și se vor efectua frecționări ale corpului cu creme pe bază de Gheara diavolului, iar pe escare se va aplica apă alcalină acidă și cremă antiseptică Sudocrem. În cazul în care pacientul are și sondă urinară, aceasta se va schimba lunar și se vor lua suplimente împotriva infecțiilor.

Din cap până în picioare, toate organele corpului beneficiază într-un fel sau altul, atunci când facem mișcare, în orice formă, de la banalele plimbări în aer liber până la exercițiile cardio sau antrenamentele în sală de fitness sau aerobic.

Neurocercetătorul Judy Cameron de la Școala Medicală din cadrul Universității din Pittsburgh, fiziologul Tommy Boone și specialistul în medicină sportivă Edward Laskowski (de la Mayo Clinic) au lămurit ce modificări au loc în tot organismul uman în timpul exercițiilor fizice, pe site-ul publicației „Huffington Post”.

Atunci când faci exerciții fizice, pentru energia necesară contracturii

mușchilor și impulsurilor mișcării, corpul își pune la bătaie glucoză, zahărul pe care organismul îl stochează din alimentație sub formă de glicogen. De asemenea, corpul apelează la resursele de adenosintrifosfat (ATP), acumulator de energie necesară celulei.

Totuși, organismul are stocuri limitate de ATP, iar după ce se consumă acestea, este nevoie de un aport mai mare de oxigen pentru a produce mai mult ATP. Pentru aceasta, în mușchi este pompată o cantitate mai mare de sânge. Dacă la mușchi nu ajunge suficient oxigen, se formează acidul lactic, care se elimină din corp, în mod normal, la 30-60 de minute de la terminarea programului de exerciții fizice.

În timpul mișcării, la nivel muscular se produc mici leziuni care stimulează creșterea mușchilor. Durerea musculară de după antrenament este dovada că la nivelul mușchilor respectivi se produc schimbări benefice care trec, de obicei, după două-trei zile.

Când faci mișcare, corpul tău are nevoie de o cantitate de oxigen de aproape 15 ori mai mare decât în timpul activităților obișnuite. Rata respirației crește până la un punct în care mușchii ce înconjoară plămânii pur și simplu nu se pot mișca mai repede. Capacitatea aerobă maximă – VO2 max – reprezintă nivelul maxim al consumului de oxigen al organismului. Cu cât VO2 e mai mare, cu atât persoana respectivă este într-o formă fizică mai bună, spun specialiștii.

Mușchiul care separă toracele de abdomen poate obosi pe fondul respirației rapide și grele din timpul antrenamentelor. Unii spun că, pe măsură ce diafragma obosește, începe să aibă o serie de spasme care conduc la temuta durere într-o parte, care ne împiedică să ne continuăm programul de mișcare. Totuși, cauza exactă a acestor dureri într-o parte nu este cunoscută.

Alte două teorii spun că apare din cauza spasmelor de la nivelul ligamentelor din apropierea diafragmei sau din cauza nervilor care străbat partea superioară a spatelui și abdomenul, pe fondul posturii incorecte în timpul antrenamentului. Indiferent de cauză, însă, specialiștii spun că durerea respectivă poate fi atenuată printr-un program de stretching și de respirație profundă exact atunci când apare. Iar pentru a preveni astfel de episoade, niciodată să nu începi să alergi, de exemplu, fără încălzire prealabilă.

Motivul pentru care inima bate mai repede atunci când facem sport este că trebuie să pună rapid în circulație o cantitate mare de sânge

încărcat cu oxigen, pentru a furniza energie mușchilor. Cu cât faci mai multă mișcare, cu atât inima devine mai eficientă și „obosește” mai greu, astfel că tu poți să crești intensitatea și durata antrenamentelor. După o perioadă mai lungă de exerciții fizice realizate cu regularitate, frecvența cardiacă în repaus scade.

De asemenea, mișcarea stimulează dezvoltarea unor noi vase de sânge, ceea ce explică echilibrarea tensiunii arteriale la persoanele care se antrenează constant.

Stomacul și intestinele

Cum corpul pompează mai mult sânge în mușchi, unele aparate și sisteme primesc cantități mai mici de sânge. Printre acestea se numără și aparatul digestiv. Consecințele sunt tulburările digestive, atât motilitatea intestinală, cât și absorbția nutrienților și secrețiile de la nivelul stomacului și intestinelor pot fi afectate.

Creșterea fluxului sanguin aduce beneficii, desigur, și creierului. Imediat după ce facem mișcare, celulele creierului încep să funcționeze mai bine, iar tu te vei simți mai alert, mai treaz atât în timpul, cât și după antrenament. Dacă îți faci programul în așa fel încât să te bucuri de mișcare dimineata, atunci vei beneficia de o putere mai mare de concentrare pe tot parcursul zilei, spune neurocercetătorul Cameron. Dacă faci mișcare în mod regulat, creierul se obișnuiește cu acest flux crescut de sânge și se adaptează prin activarea sau, dimpotrivă, inhibarea unor gene. Așa se explică de ce exercițiul fizic te protejează pe termen lung de maladii precum Alzheimer, Parkinson și chiar de accidente vasculare cerebrale.

De asemenea, sportul stimulează producerea unor cantități mai mari decât în mod obișnuit de neurotransmițători cum sunt endorfinele, „hormonii fericirii”. Endorfinele nu sunt însă singurii neurotransmițători care se înmulțesc în creier datorită mișcării. Și dopamina (unul dintre principalii neurotransmițători, responsabil cu controlul mișcării, dar și cu activarea centrilor plăcerii din creier), și glutamatul (cel mai abundent neurotransmițător excitator din sistemul nervos) sunt produse în cantități mai mari în timpul activității fizice, pentru a pune în mișcare corpul. De asemenea, este stimulată producția

de acid gamma-aminobutiric (GABA), un neurotransmițător inhibitiv, care încetinește procesele corpului, astfel ca tu să te poți antrena într-o manieră controlată și armonioasă. Depresivii vor resimți o ridicare aparent inexplicabilă a stării de spirit după o repriză de alergare în parc, de exemplu. Motivul? Crește nivelul de serotonină din creier. Hipocampusul, această parte a creierului cu un rol important în procesul de memorare și de învățare și care este una dintre puținele zone ale creierului care pot produce noi celule cerebrale, funcționează mai bine datorită cantității suplimentare de oxigen furnizate în timpul mișcării.

Partea bună este că, în situația în care renunți la sport la un moment dat, beneficiezi în continuare de celulele cerebrale nou formate cu ajutorul hipocampusului. Pe când celelalte modificări din creier datorate antrenamentelor fizice dispar la scurt timp după revenirea la sedentarism.

Responsabil cu reglarea temperaturii organismului și cu echilibrul dintre apă și săruri, hipotalamusul este cel care dictează răcorirea corpului prin transpirație atunci când facem sport.

Centrul de control al creierului – hipofiza – pune în alertă glandele suprarenale și le stimulează să producă hormonii necesari mișcării. De asemenea, ea eliberează în corp hormonii de creștere. Aceștia sunt „paznicii” care nu permit organismului să atace mușchii în momentele în care organismul caută mai mult combustibil pe care să-l consume, după ce a epuizat rezervele de glicogen, și care direcționează consumul de energie către rezervele de grăsime. Pe scurt, datorită hormonilor de creștere, în timpul exercițiilor fizice susținute ardem grăsimile.

În funcție de gradul de efort depus, rinichii filtrează o cantitate de sânge mai mare sau mai mică. Așadar, după un antrenament de intensitate ridicată, rinichii permit unei cantități mai mari de proteine să fie filtrată și să ajungă în urină. De asemenea, rinichii „antrenați” permit o reabsorbție a apei în organism. Așadar, rezultă mai puțină urină, ca o consecință a faptului că organismul percepe mișcarea intensă ca o stare de alertă și vrea să se mențină cât mai hidratat cu putință.

Câțiva dintre hormonii stresului eliberați în corp de glandele suprarenale sunt esențiali pentru activitatea fizică. Cortizolul, de exemplu, ajută corpul să-și mobilizeze rezervele de energie și să le transforme în combustibil. Adrenalina, la rândul ei, ajută inima să bată

mai tare, ca să trimită mai mult sânge cu oxigen la mușchi.

Pe măsură ce mărești pasul, corpul, ca orice motor, produce căldură și trebuie să se și răcorească. Vasele de sânge din piele se dilată, crescând fluxul sangvin la acest nivel. Căldura se disipează astfel prin piele.

La semnalul hipotalamusului, glandele exocrine intră în acțiune. Aceste glande sudoripare produc o transpirație fără miros – un amestec de apă, sare și mici cantități de alți electroliți, direct la suprafața pielii. Pe măsură ce transpirația aceasta se evaporă, corpul se răcorește.

Glandele apocrine – Acest tip de glande sudoripare se găsește mai ales în zonele acoperite cu păr – pe scalp, la subraț, în zona inghinală. Glandele apocrine produc o transpirație mai grasă, mai ales ca răspuns la stresul emoțional, și este mirositoare, fiindcă bacteriile de pe piele încep să se descompună.

Capilarele de la suprafața tenului se dilată atunci când încearcă să scadă temperatura corpului. De aceea, majoritatea persoanelor care fac sport se îmbujorează.

Exercițiile fizice pun greutate pe articulații, uneori chiar de cinci-zece ori mai mare decât greutatea normală a corpului, potrivit specialistului în medicină sportivă Edward Laskowski. Gleznele, genunchii, șoldurile, dar și coatele și umerii acționează în moduri similare, deși au funcții diferite. Fiecare articulație este acoperită cu un țesut protector, cartilajul, dar și cu țesut moale, lichid sinovial (care „unge” articulațiile), totul pentru ca mișcările să fie blânde și să nu provoace afectarea oaselor. Ligamentele și tendoanele sunt cele care ne conferă stabilitate. Odată cu trecerea timpului, cartilajul se uzează sau pur și simplu se deteriorează, cum se întâmplă în cazul reumatismului.

Importanța somnului de calitate

Regenerarea organismului se face în timpul somnului. Fiecare organ are orele lui de refacere, de aceea este foarte important să ne culcăm la ora 22.00. Între orele 22:00 și 24:00 este somnul alfa, care este și cel mai odihnitor. Pacientul bolnav trebuie să doarmă 8-9 ore. În dormitor este important să fie întuneric pe timpul nopții, fără încălzitoare de telefon, fără telefoane deschise sau routere (nu uitați să le scoateți din priză), fără becuri de veghe la TV sau senzori de mișcare cu led, fără TV

sau electrocasnice în dormitor (dacă aveți TV în dormitor, nu uitați să îl scoateți din priză), nu dormiți cu telefonul în dormitor, folosiți draperii dublate cu material black-out sau rulouri electrice montate pe exteriorul geamului. Este important să fie liniște în cameră, înlocuiți ceasurile mecanice cu ceasuri electronice cu baterii, care nu produc zgomot. Ideale sunt și protecțiile pentru ochi, mai ales pe timpul zilei.

Ideal este ca așternuturile să fie din bumbac 100% și schimbate săptămânal, deoarece acarienii reprezintă un plus de stres exercitat asupra sistemului imunitar. Culorile așternuturilor trebuie să fie pale, liniștitoare.

Temperatura în dormitor trebuie să fie între 21 și 23 de grade Celsius, pentru a avea un somn liniștit. Dimineața trageți draperiile ca razele soarelui să pătrundă în cameră și pe pat. Aerisiți în fiecare dimineață camera minimum 30 de minute. Înainte de culcare nu beți foarte multe lichide, nu consumați cafea și nu fumați. În depresii ajută mult un ceai de sunătoare (dacă nu aveți cancer deoarece sunătoarea interacționează cu multe suplimente), inclusiv cu chimioterapia. În acest caz consumăm ceai de roiniță și passiflora. Dacă nu puteți adormi, luați pastile sau beți un ceai de talpa găștii, care are un efect de patru ori mai puternic decât valeriana. Păducelul mai are și un rol calmant. Nu mâncați nimic înainte de culcare. Ultima masă trebuie să fie cu minimum patru ore înainte de ora culcării. Dacă nu vă ia somnul, închideți ochii și rugați-vă până când adormiți.

Culorile pereților din dormitor trebuie să fie liniștitoare, violet deschis, verde deschis, galben deschis, nu folosiți roșu sau alte culori tari.

O viață trăită cu sens, găsirea scopului vieții, împăcarea cu toți ne ajută să avem un somn liniștit și odihnitor. Poziția dormitorului trebuie să fie în camera în care aveți liniște noaptea și dimineața. Dacă locuiți lângă o stradă circulată de mașini, alegeți cu grijă poziția dormitorului pentru a avea un somn liniștitor și odihnitor. Dacă vă treziți obosiți, înseamnă că nu ați avut un somn de calitate. Schimbați poziția patului dacă nu vă odihniți bine sau chiar puteți muta dormitorul în altă cameră mai liniștită. Atunci când renovați dormitorul, nu folosiți rigips radioactiv, aveți grijă la vopselele chimice, la covoarele sintetice, la câmpurile magnetice, la electropoluarea provocată de rețelele de electricitate.

Melatonina

Glanda pineală transformă serotonina în melatonină. Atunci când glanda pineală produce serotonină, undele cerebrale trec în Beta 14-28 Hz. Frecvența scăzută a organismului duce la dezechilibre și la boală, trebuie să încercăm să ne ridicăm frecvența prin rugăciune. Melatonina e un neurotransmițător nocturn. Melatonina ne provoacă somnul și visatul. Serotonina ne trezește dimineața, iar melatonina ne face somnoroși.

Între orele 22:00 și 2:00, organismul produce melatonină și repară daunele celulare din ziua respectivă. Chiar dacă aveți un somn bun, vă recomandăm suplimentarea cu o doză de 10 mg de melatonină/zi seara cu 30 de minute înainte de culcare, minimum 2 ani, deoarece are efect anticancerigen. În caz de deficit mare sau de necesitate se poate crește doza până la 30 mg/zi.

Semnele că organismul are o cantitate suficientă de melatonină sunt faptul că puteți avea mici dureri de cap pe parcursul unei zile. Dacă durerile se repetă 2-3 zile consecutiv, renunțați o perioadă de 3 luni și reluați după pauză administrarea, întrucât beneficiile sunt mult mai mari decât posibilitatea de a avea o cantitate prea mare de melatonină în organism, ceea ce ar provoca mici dureri de cap. Pacientul poate dormi și 1-2 ore după-amiază.

Orarul organismului

Trăim cu toții într-un univers ciclic. Viața e formată dintr-o întreagă gamă de cicluri. Dacă reușim să menținem un ritm corect în interiorul, dar și în afara noastră, viața noastră va fi una lungă și melodioasă. Ca să reușim asta, trebuie să știm cum.

Un mecanism important al corpului este bioritmul cotidian al organelor interne. Despre bioritmul corpului uman s-a scris destul de mult, dar despre cel al organelor interne, mai puțin. Johanna Paungger și Thomas Poppe, în cartea „Aus eigener kraft”, fac o descriere amănunțită a ritmului funcțiilor organelor noastre interne.

Autorii afirmă că fiecare dintre organele corpului are o activitate maximă timp de două ore pe zi, după cum urmează:

- vezica biliară (23:00-1:00)
- ficatul (1:00-3:00)
- plămânii (3:00-5:00)
- intestinul gros (5:00-7:00)
- stomacul (7:00-9:00)
- splina și pancreasul (9:00-11:00). Nu mâncați decât un fruct/suc de legume/fructe
- inima (11:00-13:00)
- intestinul subțire (13:00-15:00)
- vezica urinară (15:00-17:00)
- rinichi (17:00-19:00). Ceaiul rooibos de la ora 17.
- circulația sangvină (19:00-21:00)
- o acumulare generală de energie se face între orele 21:00 și 23:00.

Stomacul, splina, pancreasul

Este foarte important cum ne trezim dimineața. Dacă am încerca să observăm cum se trezesc animalele dimineața, am constata că ele mai întâi se întind, începând fără grabă o nouă zi. Să luăm exemplul de la animale și să încercăm să ne trezim dimineața liniștiți, acordându-ne câteva clipe de relaxare înainte de orice activitate zilnică. Mulți se trezesc dimineața cu „sufletul la gură”, cu teama că nu au timp de a rezolva ceea ce și-au propus. Ar fi bine să ne trezim puțin mai devreme decât o facem de obicei, pentru a simți liniștea dinaintea zilei care abia începe.

Între orele 7:00 și 9:00, funcțiile stomacului sunt la valoare maximă, deci trebuie să luăm micul dejun fără grabă. Ar trebui să ținem cont și de calitatea, și de cantitatea alimentelor pe care le consumăm la această masă.

În intervalul orar 9:00-11:00 lucrează intens splina și pancreasul, stomacul odihnindu-se. În acest interval e recomandat să nu consumăm alimente greu digerabile. Pancreasul e cel care controlează nivelul glicemiei. E de preferat să nu consumăm prea multe dulciuri, pentru a nu forța funcția pancreasului. Splina, „cimitirul trombocitelor”, dacă nu funcționează corect, poate perturba nivelul trombocitelor din sânge.

Inima, intestinul subțire

Între orele 11:00 și 13:00, activitatea inimii e la capacitate maximă. În această perioadă nu se recomandă mese copioase care presupun un consum suplimentar de energie, care va fi luat din energia necesară activității intense a inimii.

Intestinul subțire are o activitate intensă între orele 13:00 și 15:00. Autorii afirmă că nu de multe ori s-a observat că un angajat cu normă redusă de muncă realizează la serviciu la fel de mult ca un angajat cu normă întreagă. De ce? Din cauza randamentului scăzut al organismului după ora 13:00, mai ales după un prânz copios. Activitatea intestinului subțire, cu rol important în procesul de digestie, e ghidată de sistemul nervos vegetativ, aceasta putând fi blocată sau dereglată de stres sau nervozitate. Din acest motiv se recomandă ca masa de prânz să fie luată în liniște.

Între orele 15:00 și 17:00 e perioada în care funcționează la maximum vezica urinară. Vezica urinară are un rol important în dezintoxicarea organismului, alături de rinichi. Acest lucru poate fi accelerat cu ajutorul ceaiurilor diuretice, care au un efect maxim dacă sunt băute până la ora 19:00, deoarece între orele 17:00 și 19:00, rinichii funcționează intens. Dacă în acest interval orar puteți beneficia, alături de un ceai diuretic, și de un masaj de relaxare, se produce o dezintoxicare mai eficientă a corpului.

După ora 19:00 e bine să nu se consume o cantitate prea mare de lichide, înainte de somnul de noapte.

Circulația sangvină are o activitate intensă între orele 19:00 și 21:00. Autorii spun că dacă mulți părinți au zilnic o problemă cu adormitul copiilor înainte de ora 19:00, după această oră, trimisul la culcare devine deseori „o bătălie crâncenă”, care de obicei e câștigată de copii. Acest lucru nu se întâmplă fără motiv: între orele 19:00 și 21:00, circulația sangvină funcționează cel mai bine. În această perioadă, corpul și spiritul se gândesc la cu totul altceva decât la dormit.

De la ora 21:00 până la ora 23:00 se realizează o acumulare intensă de energie în corp. Aceste două ore ale recuperării energiei se numesc la chinezi, după un meridian al corpului, „triplul încălzitor”. Cei care sunt în această perioadă sensibili la frig, cei care nu pot dormi decât într-o cameră încălzită nu ar trebui să ignore acest semnal. Undeva s-a creat

un dezechilibru fizic sau emoțional și necesită atenție. Pentru mulți dintre noi, cele două ore sunt pline de vitalitate.

Vezica biliară și ficatul

Între orele 23:00 și 1:00 se realizează intens funcțiile vezicii biliare. Aceasta, care contribuie cu secrețiile ei la digestie, e un organ care, prin disfuncția lui, dă mari probleme întregului organism. Cei care se trezesc des noaptea în această perioadă trebuie să-și pună cumva problema unei funcționări greșite a bilei sau a ficatului. Stresul și carnea, mâncarea consistentă cu prăjeli și grăsimi seara împiedică o funcționare corectă a bilei. Eu am constatat că am probleme cu bila moștenite de la bunica la numai 18 ani. Atunci am luat hotărârea să devin vegetariană și să studiez nutriția. Pe vremea aceea nici nu existau nutriționiști, citeam doar cărți apărute în alte țări. După câteva luni de la aplicarea noțiunilor de nutriție învățate, am constatat că nu mai aveam probleme cu bila și că mă simțeam foarte bine. De atunci și până acum nu am mai mâncat carne, am simțit ce bine era să fiu vegetariană și câtă energie aveam. Compresile umede și calde aplicate pe zona ficatului sunt benefice în acest interval orar. Ceaiul fierbinte, băut cu înghițituri mici, mai ales cel de pelin, băut cu 20 de minute înainte de masă, ajută la activarea funcției bilei. Sucul de ridichi ajută, de asemenea. E de mare importanță desconggestionarea intestinului gros, care, dacă nu se realizează în mod natural, se poate face cu ajutorul unor clisme. În acest interval orar ar trebui evitate, pe cât posibil, băuturile și alimentele reci. Dacă sunt probleme în funcționarea bilei sau a ficatului, munca desfășurată în perioada nopții e foarte nocivă, deoarece nu se pot reface cele două organe.

Mai avem încă 6 ore din noapte pentru a încheia ciclul de funcționare a organelor interne pe parcursul unei zile.

Între orele 1:00 și 3:00 funcționează intens ficatul. Acesta, dacă are o structură deteriorată, se poate reface doar prin odihnă alături de o bună încălzire a corpului. Funcția ficatului suferă din cauza toxicității mărite a unor alimente, a alcoolului, nicotinei, cât și a stresului. De reținut e că alcoolul și nicotina au un efect mult mai dăunător între orele 1:00 și 5:00.

Între orele 3:00 și 5:00 e rândul plămânilor să funcționeze intens. Mulți fumători au un acces de tuse dimineata, pentru că plămânii au lucrat toată noaptea și acum dau afară substanțele care nu trebuie să fie în interiorul lor.

Între orele 5:00 și 7:00, intestinul gros are o funcție maximă. Hrana stă în intestinul subțire circa două ore, iar în cel gros, chiar 20 de ore. Scaunul subțire indică probleme de digestie în intestinul subțire, iar constipația pune în evidență o creștere a toxicității organismului.

Markeri tumorali

Există câteva avantaje pe care le puteți obține prin efectuarea markerilor tumorali:

- detecția precoce a tumorilor maligne, în grupurile cu risc crescut, pacienții cu istoric de afecțiune malignă în familie sau pacienții simptomatici cu probabilitate mare de afecțiune malignă; în acest caz, următoarele teste screening sunt recomandate: AFP la pacienți cu ciroză hepatică, AFP și HCG dacă se suspectează tumori ale celulelor germinale, PSA la pacienții >50 de ani cu adenom de prostată, calcitonină, dacă este suspectat neoplasm medular tiroidian sau dacă există istoric familial.

- utilizare în diagnosticul primar: diagnosticul primar al afecțiunii maligne este rareori stabilit prin determinarea markerilor tumorali, în schimb, determinarea markerilor tumorali anterior primului tratament al afecțiunii e utilă pentru că servește ca „baseline” pentru monitorizarea postterapeutică a neoplaziei, unii markeri permit predicția prognosticului, scăderea concentrației markerilor după încheierea tratamentului permite o estimare preliminară a țesutului tumoral rezidual versus eradicarea tumorii

- utilizare în scop prognostic – în general, concentrația foarte înaltă preterapeutică a markerilor tumorali („baseline”) tinde să se asocieze cu stadii avansate ale neoplaziei și, în consecință, cu prognostic prost

- monitorizarea tratamentului – scăderea postoperatorie a concentrației markerilor tumorali (crescuți preoperator) este un indicator important prognostic; lipsa/scăderea prea mică a concentrației sugerează rezecție tumorală incompletă sau prezența de tumori

multiple cu implicații corespunzătoare terapeutice și prognostice;

- detecția precoce a recurenței tumorale – după rezecția tumorii, determinarea markerilor tumorali este o formă importantă, neinvazivă de monitorizare; în funcție de viteza de creștere, o creștere recurentă în concentrația markerilor tumorali, urmând normalizării postoperatorii, este înalt indicativă pentru progresia tumorii.

CA125 - cancer ovarian. Valori normale sub 35 UI/ml

LDH - cancer pulmonar

PAC - metastaze osoase

ALKP - metastaze hepatice/osoase

CA 15-3 - cancer mamar

CYFRA 21-1 - cancer pulmonar

NSE - neuroblastom, carcinom pulmonar

CA 72-4 - afecțiuni benigne, ciroze hepatice, cancer gastric, carcinom colorectal, adenocarcinom pulmonar

PSA - cancer de prostată

CA 19-9 - cancer pancreatic, cancer gastric, hepatocelular, etc

SCC - cancer de col sau corp uterin cu celule scuamoase, cancer esofagian, cancer pulmonar epitelial

AFP - cancer testicular nonseminomatos, cancer hepatocelular, carcinom gastric, biliar, cancer pulmonar, metastaze hepatice, cancer colorectal pancreatic

B-HCG - afecțiuni trofoblastice, cancere mamare, pulmonare, pancreatice, gastrice, renale, cerebrale

AVM - tumoră a glandei medulo-suprarenale

CA 50 și CA 242 - cancer colorectal cu metastaze

S 100 - monitorizarea tratamentului și a progresiei bolii în melanomul malign

SCC - Evaluarea prognosticului, monitorizarea tratamentului și depistarea precoce a recidivelor tumorale în cancerul de col uterin. Monitorizarea tratamentului și depistarea recidivelor tumorale în alte carcinoame cu celule scuamoase localizate pulmonar, esofagian, zona cap-gât, endometrial, ovarian, vaginal, vulvar.

Tiroglobulina TG/anticorpii antitiroglobulină

Monitorizarea recurenței după tireiectomie în cancerul tiroidian diferențiat.

Ecografia

În mod paradoxal, cel mai bun mod de prevenire a cancerului de sân este evitarea screening-ului (test de prevenție) regulat prin mamografie, spun unii cercetători. Mamografia este o examinare iradiantă a sânului, care are ca scop depistarea precoce a cancerului mamar (tumori mici care nu pot fi sesizate prin palpare).

Cercetările științifice au arătat însă că această metodă poate face mai mult rău decât bine, mai ales dacă este efectuată de mai multe ori pe an. Potrivit Societății Americane a Cancerului, femeile care au depășit vârsta de 50 de ani (și sunt mai predispuse la cancerul de sân) trebuie să-și facă o mamografie anual. Această expunere radiologică poate avea efecte secundare grave, ținând seama mai ales de faptul că, în majoritatea cazurilor, afecțiunile sânului descoperite nu sunt maligne. Numeroase dovezi științifice solide invalidează valoarea acestei examinări.

Tumorile primare au tendința de a se răspândi (metastază) mai mult după ce o femeie este supusă unei intervenții chirurgicale, unei ședințe de radioterapie sau chimioterapie sau după un test de detectare precoce a cancerului prin mamografie.

Mamografia crește mortalitatea totală. O singură mamografie poate provoca daune severe și complexe asupra ADN-ului și crește riscul cancerului (de sân). Cea mai mică doză posibilă de radiații ionizante mărește riscul de cancer, iar razele X sunt probabil principala cauză a cancerului mamar. Radiațiile ionizante nu provoacă numai defecte genetice, ci induc și alte întreruperi destabilizatoare asupra celulelor și efecte carcinogene (care sunt ignorate de medici, care ar trebui să evalueze siguranța razelor X). Industria medicală, autoritățile guvernamentale și „industria cancerului” au interese în a ascunde de public toxicitatea ridicată a mamografiei (pretinzând în mod oficial că expunerea la razele X în doze mici are un risc speculativ, ipotetic sau foarte mic) și a exagera, în schimb, beneficiile mamografiei.

Studiile promamografie care au dus la introducerea globală a mamografiei sunt sever viciate. Dezbateră cu privire la eficiența și siguranța mamografiilor nu este nici pe departe încheiată. Trebuie însă să reținem următoarele lucruri: specialiștii spun că mamografia este un procedeu invaziv și nu trebuie recomandat ca investigație de rutină

femeilor sub 40 de ani (în aceste cazuri, mai indicată este ecografia mamară, care folosește ultrasunetele).

De altfel, la femeile tinere, țesutul mamar este mai dens, ceea ce înseamnă că detectarea modificărilor maligne posibile la nivelul sânilor este mai mică. Mamografia a dus la reducerea mortalității din cauza cancerului de sân cu 15-25%. 90% din cancerule de sân descoperite precoce sunt curabile. Societatea Americană a Cancerului recomandă tinerelor care au depășit vârsta de 20 de ani să-și facă singure o examinare a sânilor prin palparea lor, o dată pe lună, iar femeile de până la 40 de ani să fie examinate de medic o dată la 3 ani și în fiecare an după vârsta de 40 de ani. Femeile care au un istoric în familie de cancer de sân sau tumori mamare trebuie să fie examinate de medic mai frecvent.

În unele țări, mamografia este interzisă. Vă recomandăm ecografii anuale.

Helioterapie

Helioterapia este o procedură naturală, prin care omul folosește puterile terapeutice și vindecătoare ale soarelui. La răsăritul soarelui, radiațiile ultraviolete furnizează o energie extraordinară de regenerare și de menținere a unei stări optime de sănătate. Are loc o creștere a numărului de globule roșii și a procentului de hemoglobină din sânge la persoanele anemice, stimulează activitatea glandei tiroide, reglează digestia, circulația sângelui și respirația. La munte, radiațiile UV sunt mai puternice decât la mare. În concedii, schimbați-vă ora de trezire, dormiți la prânz 30 de minute sau dormiți după plimbarea de dimineață și beneficiați astfel zilnic de băi de soare la răsăritul soarelui.

Lipsa luminii din locuințe are urmări grave asupra psihicului și comportamentului uman, ducând la depresie și la stări de anxietate. Expunerea la soare se poate face și în fața geamului deschis. Nu depășiți niciodată ora 9.30. După helioterapie se recomandă o baie în mare sau un duș pentru rehidratarea corpului. Romanii foloseau băile solare în antrenarea gladiatorilor, pentru a le întări musculatura și a le fortifica organismul.

Studiile făcute de bacteriologul danez Thorwald Madsen au arătat

că bolile infecțioase se răspândesc cu precădere în perioada în care oamenii sunt cel mai puțin expuși la lumina solară, 10-15 minute zilnic sunt de ajuns. S-a constatat în cazul persoanelor care se expun la soare scăderea glicemiei și a tensiunii arteriale.

Băile de soare sunt recomandate atât persoanelor sănătoase, cât și celor afectate de diverse maladii. În prezența luminii, creierul produce serotonină, hormonul fericirii și al optimismului. Soarele și înotul reglează greutatea corporală la persoanele obeze. Se recomandă dimineața o plimbare în aer liber, cu pielea expusă la soare.

Evitați expunerea la soare între orele 9.30-18.00, dacă aveți cancer. Între aceste ore, expunerea la soare generează o multitudine de radicali liberi nocivi pentru sănătate și periculoși în cancer. Evitați bronzarea la solar.

Dacă este absolut necesar să ieșiți din casă între orele 9.30-18.00, să aveți mereu haine albe de bumbac răcoros, bluze cu mânecă lungă, fuste lungi, eșarfe și, obligatoriu, pălărie. Dacă sunteți femeie, puteți să vă cumpărați o pălărie de soare cu boruri mari sau puteți utiliza o umbrelă de soare din dantelă albă sau din hârtie în stil japonez.

Dacă doriți să înotați în mare, folosiți un costum de neopren pentru Scuba Diving cu pantalon lung sau scurt, care o să vă protejeze de razele soarelui, și șapcă sau măcar un tricou special cu protecție UV cu mânecă lungă. Ideal este să înotați dimineața până în ora 9.30 sau după ora 18.00. Uleiul de morcov vă protejează pielea în mod natural sau cremele Nivea cu factor de protecție +50.

Când stați afară, alegeți locurile la umbră, mergeți pe străzi, pe partea cu umbră. Există suplimente alimentare care refac ADN-ul după expunerea la soare, inclusiv uleiul de turmeric, care e recomandat în cancer. Turmericul se combină cu piperina (efect sinergic), altfel, nu este asimilat de organismul uman.

Liniile de înaltă tensiune

Un studiu britanic a constatat o creștere a riscului de îmbolnăvire de leucemie la copiii născuți în apropierea liniilor electrice de înaltă tensiune, fără să poată stabili însă o legătură de tipul cauză-efect. Potrivit studiului realizat de cercetătorii de la Universitatea Oxford,

copiii născuți la mai puțin de 200 de metri distanță de o linie electrică de înaltă tensiune au cu 70% mai multe șanse să se îmbolnăvească de leucemie decât cei născuți la o distanță de peste 600 de metri de un asemenea loc. Riscul este cu 20% mai mare în cazul copiilor născuți la o distanță de 200 până la 600 de metri de o linie de înaltă tensiune, potrivit studiului.

Gerald Draper, unul dintre medicii care au realizat studiul publicat de British Medical Journal, a subliniat totuși că nu s-a putut dovedi o legătură de cauzalitate între cele două elemente. „Este posibil că îmbolnăvirile să nu fie cauzate de liniile de înaltă tensiune”, a recunoscut el. „Ar putea depinde de tipul de regiune unde sunt plasate aceste linii sau de rezistența persoanelor care locuiesc în aceste regiuni și ne vom apleca asupra acestor ipoteze”, a explicat el.

Pentru studiu, cercetătorii au inventariat cazurile a 29.000 de copii născuți între 1962 și 1995 în Anglia și Țara Galilor bolnavi de cancer, dintre care 9.700 sufereau de leucemie. În paralel, ei au monitorizat un eșantion de copii sănătoși. Puse în context, rezultatele par să demonstreze că în jur de cinci cazuri de leucemie infantilă din cele 400-420 de cazuri noi diagnosticate în fiecare an în Anglia și Țara Galilor ar fi asociate cu prezența unei linii de înaltă tensiune.

Vă sfătuim să vă mutați, dacă locuiți lângă linii de înaltă tensiune sau chiar lângă linii de joasă tensiune. Eu am locuit din anul 2010 până în anul 2018 în Mogoșoaia și aveam în curte un stâlp de curent...

Recapitularea cauzelor de declanșare a cancerului

-carențele de minerale și vitamine (vitamina D în special), coenzime, acizi grași

-pierderea treptată a capacității pancreasului de a secreta insulină, ceea ce duce la creșterea glucozei din sânge și implicit în restul corpului (factor de creștere tumorală)

-pierderea treptată a capacității pancreasului de a produce bicarbonat de sodiu (sursă de alcalinizare a organismului)

-circulație venoasă-capilară deficitară la nivelul întregului corp (privează organele de un aport de oxigen – factor de creștere tumorală locală)

-un stres acut, o situație ce pare fără rezolvare pe o perioadă mai mare de 2-3 luni, perioadă ce precede apariția și diagnosticarea cancerului.

- alimentația(zahăr, carne, lactate)
- lipsa antioxidantilor și a fibrelor din fructe si legume
- liniile de înaltă / medie tensiune
- lipsa somnului între orele 23.00 - 6.00
- greutatea excesivă
- tratamente hormonale fără efectuarea markerilor tumorali înainte
- nehidratarea corespunzătoare- corpul produce benzoat de sodiu care nu este eliminat
- stricarea armoniei într-unul din planurile vieții

Atitudinea sufletului în boală

Bolile au întotdeauna un mesaj pentru noi, iar noi trebuie să decodăm acest mesaj. Bolile sunt generate și de încălcarea legilor divine. Bolile au întotdeauna o cauză spirituală. Prima dată se îmbolnăvește sufletul, apoi trupul, ca să ne avertizeze că nu facem ceva bine și că trebuie să schimbăm ceva în viața noastră. Există și cazuri în care un om se îmbolnăvește astfel încât să se întoarcă la credință el/ea sau cei din familie, uneori chiar cu prețul vieții lui/ei.

Am citit o carte extraordinară care mi-a schimbat percepția despre boală și pe care o recomand cu drag: „Îndrumar pentru restabilirea sănătății”, Pr. Mihăiță Popa din care o să vă spun câteva idei importante.

În unele forme de cancer avansat, incapacitatea bolnavului de a se însănătoși poate fi un indiciu al faptului că persoanei respective i-a sosit clipa să părăsească această viață. Nu trăim nici măcar o zi în plus față de numărul de zile stabilit de Dumnezeu pentru fiecare în momentul nașterii. Plecarea din lumea aceasta, dacă omul este pregătit, ar trebui să fie o bucurie, deoarece dincolo îl așteaptă Dumnezeu, Sfinții, Maica Domnului și toți cei adormiți din familie pe care i-a cunoscut și i-a iubit și chiar și cei pe care nu i-a cunoscut, bunici și străbunici și stră-străbunici. Toți spunem că îl iubim pe Dumnezeu, dar în fața bolii ne pierem și nu mai vrem să ajungem la Dumnezeu.

„Iată, te-ai făcut sănătos. De-acum să nu mai greșești”.

Acest citat biblic ne confirmă încă o dată că păcatul duce la îmbolnăvirea sufletului și a trupului. Boala trupească îl face pe om să-și aducă aminte de Dumnezeu și așa omul își poate vindeca sufletul. Orice boală reprezintă o mustrare divină spre salvarea sufletului. Să nu uităm însă că Dumnezeu îl mustră pe cel pe care îl iubește. Știind aceasta, nu trebuie și nu avem voie să deznădăduim în fața bolii. Alteori, Dumnezeu îngăduie boala ca o pedagogie și ca un mijloc de a-i sfinți pe fiii Săi cei iubiți. Alteori, boala este o încercare pentru a ne arăta vrednici de a fi fiii lui Dumnezeu. Omul neîncercat rămâne fără experiență și necopt.

Orice creștin, atunci când aduce roade duhovnicești, este tăiat ca vița-de-vie, ca să aducă și mai mult rod. Vița-de-vie, dacă nu e tăiată la timpul potrivit, nu va mai face struguri. Omul pregătit de jertfă suportă bisturiul chirurgului pentru curățarea sufletului

Sfântul Luca al Crimeii:

„Am iubit pătimirea, căci minunat curățește sufletul”.

Boala nu este întotdeauna o urmare a unei greșeli, ci uneori este o treaptă duhovnicească ce trebuie urcată pentru a crește spiritual. Atunci când trupul suferă, sufletul se sfințește. Dar ca să înțelegem astfel viața, trebuie să privim viața cu ochii duhovnicești ai sufletului... altfel, pare doar un dezastru fără de scăpare. Niciodată nu ești mai aproape de Dumnezeu ca atunci când ești bolnav și în suferință, doar să-L auzi, doar să-L simți lângă tine cum îți poartă de grijă. Ce bine ar fi dacă am sta aproape de Domnul ca să nu fim nevoiți să trecem prin astfel de experiențe pedagogice, noi sau cei dragi nouă.

Orice om bolnav are dintr-odată mult mai mult timp liber, care ar trebui folosit pentru rugăciune și pentru a afla cauza care a dus la îmbolnăvirea lui, ce a făcut greșit din punct de vedere spiritual de a ajuns să i se îmbolnăvească atât de rău sufletul și apoi trupul?

Majoritatea doctorilor se concentrează pe tratarea efectelor bolii și uită de cauza bolii.

În ce scop a apărut boala? Are boala mea o cauză spirituală? Care? Ce fac greșit? Ce gândesc greșit? Ce nu-i place lui Dumnezeu din ceea ce fac sau gândesc? Ce trebuie să schimb la mine, dar îmi este foarte greu? Trăiesc eu în armonie cu toți și cu toate? I-am iertat pe toți? Sunt eu împăcat cu toți cei din jurul meu? Curățarea de păcate, vindecarea și

transfigurarea duhovnicească vine uneori și prin intermediul bolilor. Să ne analizăm gândurile, faptele, cuvintele care nu-i plac lui Dumnezeu. Ce trebuie să schimb la mine? De aici pornește vindecarea. Prima dată se îmbolnăvește sufletul, apoi boala se materializează și apare în corp. Dacă mintea nu este vindecată... nu se poate vindeca nici cancerul. Uneori, zona în care apare boala poate fi un indiciu al cauzei bolii. Seara înainte de culcare reflectați la găsirea cauzei până când o s-o aflați. Nu se va întâmpla într-o săptămână, dar perseverați și stăruiți în rugăciune.

Iertarea și schimbarea mentalității

Împăcarea cu sine și cu cei din jur este foarte importantă, dacă vrem să trăim, trebuie să învățăm să-i iertăm pe toți oamenii care ne-au greșit și să ne iertăm și pe noi, pentru hotărârile greșite din trecut.

Albert Einstein spunea: „Gândirea mea trebuie să se schimbe, dacă vreau ca viața mea să se schimbe”.

Puteți încerca să parcurgeți seminarul iertării, care se găsește în format PDF online (Seminarul iertării – Maica Siluana, de asemenea găsiți toate conferințele maicii pe You Tube sau pe www.sfintiiarhangheli.ro

- Ai încredere în planul lui Dumnezeu pentru tine. Orice se întâmplă bun sau rău în viața ta e doar pentru binele tău suprem și pentru sfințirea ta.

Oamenii fericiți nu au tot ce e mai bun, dar ei scot tot ce e mai bun din ceea ce au... așa că : „**Fă rai din ce ai**”.

Să fim optimiști

Războiul cu cancerul se dă și în mintea noastră

Spuneți-vă că sunteți sănătoasă/sănătos. Fiți optimiști/optimiste mereu, indiferent de ce vești primiți! Nu permiteți nici unui doctor să vă dea un prognostic negativ. Fiți optimiști, indiferent de prognostic.

De unde ne luăm puterea

În cazuri grave, rugăciunea unui preot și rugăciunea colectivă a mai multor frați și surori creștine pot aduce mila lui Dumnezeu și vindecarea cuiva. Cu această ocazie, mulțumesc încă o dată părintelui meu duhovnic Gheorghe, pentru rugăciunile sfinției sale pe care le-am auzit când am ieșit din operație în inima mea, mulțumesc soțului meu, care și-ar fi dat viața ca eu să trăiesc, surorilor și fraților mei duhovnicești, care s-au rugat pentru mine cu multă dragoste și tuturor celor care s-au rugat pentru mine fără ca eu măcar să știu, mai ales în timpul operației. Dumnezeu să vă răsplătească rugăciunile și dragostea.

Înainte de a pleca la operație, duhovnicul meu a ținut Sfânta Liturghie, m-am spovedit, m-am împărtășit și am spus „Doamne, făcă-se voia Ta!”. Biserica era plină de cei ce se rugau pentru mine, iar părintele m-a învățat să fiu senină și fără de griji și să-mi închipui că urc pe un munte înalt, de unde mă arunc în gol, știind că Dumnezeu mă va prinde în brațele sale. Și așa am făcut, am fost senină și liniștită.

În fața bolii sau a altor probleme personale, atitudinea corectă trebuie să fie de abandonare în voia lui Dumnezeu. Te arunci în gol, renunțând la frică și la dorința de control și doar așa, alături de voia Lui, poți reuși să câștigi ceea ce este mai bine pentru tine. Chiar dacă muream, tot era bine, era voia Domnului pentru binele meu suprem, căci de multe ori în viață noi nu știm cu adevărat ce este mai bine pentru noi.

Înainte de operație, am citit acatistul Maicii Domnului Pantanassa – vindecătoarea de cancer, acatistul Sfântului Luca al Crimeii, sărbătorit pe data de 11 iunie, și acatistul Sfântului Partenie din Lampsakos – izbăvitorul de cancer, care este serbat în Grecia, în insula Evvia la mănăstirea Makrimalis – pe 7 februarie, unde este capul Sfântului. Soțul meu l-a visat pe Sfântul Partenie, spunându-i că și-ar dori ca mai mulți oameni să-i ceară ajutorul.

Eu am avut cancer seros de grad înalt, cu un ki67 de aproximativ 60, ceea ce însemna că boala mea ar fi trebuit în 6 luni să metastazeze, mai ales că eu am refuzat chimioterapia, deoarece voiam să rămân însărcinată și nu am făcut nici operație de histerectomie totală.

Este foarte important ca în cazul în care tumora este operabilă să o scoateți de urgență din corp, deoarece ea produce „deșeuri” dacă rămâne

în organism.

Cancerul nu înseamnă că o să muriți. Priviți cancerul ca pe oricare altă boală vindecabilă.

Gestionarea stresului

Faceți-vă o listă cu lucrurile care vă stresează și încercați să găsiți soluții pentru ele. Orice problemă are o soluție sau chiar mai multe, dar de multe ori ne obișnuim cu greul și uităm să căutăm soluții. În cazul problemelor fără rezolvare predați-le Lui Dumnezeu să le rezolve El singur și mult mai sigur decât tine.. Așa vă luați o grijă de pe umeri...Dumnezeu o să vă ajute să vă rezolvați problemele într-un mod la care poate nici nu v-ați gândit.

Credința, nădejdea, dragostea

Credința, nădejdea, dragostea sunt ajutoarele noastre atunci când avem probleme și ne este foarte greu. Cea mai mare dintre acestea este dragostea.

Ai grijă să nu cazi în extreme și să nu fii păcălit de ghicitoare, de vrăjitoare, de secte sau de vindecători-șamani. Și cancer dacă am avea, dacă-l lăsăm în seama lui Dumnezeu, sufletul nostru își va găsi liniștea prin care harul dumnezeiesc poate vindeca boala. Secretul e să nu ne rugăm noi pentru sănătatea noastră, ci alții. Noi să nu ne rugăm să ne vindecăm, ci să ne rugăm să devenim buni și smeriți.

Postul

Postul a fost lăsat ca o înfrânare de la lucrurile dorite și plăcute nouă pentru a deveni mai puternici și mai sănătoși și pentru a ne arăta iubirea și recunoștința pentru darul vieții primite, pentru șansa de a exista ca ființe. Postul purifică organismul, elimină toxinele, deoarece un om care consumă zilnic carne face gută.

Dumnezeu nu a lăsat întâmplător două zile de post săptămânal și

patru posturi anuale mai lungi, totul este spre binele nostru și pentru sănătatea noastră. În post învățăm să ne potolim poftele trupului, ne deprindem voința să domine lăcomia pânteceleui,

În fața bolii, animalele refuză hrana și beau doar apă. Asta, în condițiile în care ele nu știu ce este postul. Să învățăm de la ele. În străinătate există clinici specializate de tratament prin post negru. Un astfel de sanatoriu este Goriacinsk, unde se țin 12 zile post negru doar cu apă. Sanatoriul are 40 de ani de studii în era sovietică, a efectelor pozitive ale postului. De asemenea, în Germania, pe malul lacului Konstanz, este **clinica Buchinger**, care tratează bolnavi cronici tot prin post negru. Vă recomandăm filmul online „Postul, o nouă terapie?”. Cu toate acestea, vă rugăm să nu țineți acasă post negru mai mult de 24 de ore. Corpul nostru produce benzoat de sodiu, care nu se poate elimina dacă nu consumăm suficientă apă. Benzoatul de sodiu este procancerigen, putem face cancer de la propriul nostru benzoat de sodiu. **Beți zilnic minimum 2 l de apă pentru a elimina benzoatul de sodiu.**

Atitudinea pacientului în fața bolii

Trebuie să fiți optimiști și să aveți încredere totală în Dumnezeu. Cu El ca partener în boală, chiar și durerea o înfrunți mai ușor. Dumnezeu scoate din orice lucru rău un lucru bun. Prefacerea omului vechi în omul nou care își dorește mântuirea trebuie să treacă și prin experiența bolii și a suferinței uneori, pentru a ne putea curăța de păcatele pe care le-am făcut.

Este bine de știut

Microcipurile implantate la animale au provocat cancer. Țesutul cancerigen a apărut întotdeauna în jurul cipului RFID. Cipurile RFID și nanocipurile sunt sensibile la anumite tipuri de radiații ori la contactul cu surse încărcate de electricitate. Efectele lor negative se vor putea stabili doar peste 10-20 de ani. Dacă Dumnezeu ne avertizează în Biblie să nu primim semnul fără de care nu vom putea cumpăra sau

vinde nimic, să facem ascultare.

Iertarea

Iertați-vă pe voi înșivă pentru lucrurile pe care le-ați făcut greșit în viață, iertați-i pe toți cei care v-au greșit.

Cel mai important lucru este să vă spovediți ca să vă simțiți ușurați de povara păcatelor pe care v-ați obișnuit să le cărați în spate mereu. Nu preotul vă iartă păcatele, ci însuși Dumnezeu, prin preot. Nu ne putem spovedi acasă în fața icoanei, deoarece avem nevoie de mâinile sfințite ale preotului, pe care le pune pe capul celui ce se spovedește și la sfârșit spune: „Iertate îți sunt păcatele”. Harul dat de Hristos apostolilor trece de 2.000 de ani până azi prin Taina Preoției în mâinile oricărui preot pentru a ne spăla păcatele, așa cum punem rufe la spălat în mașina de rufe. Mâinile oricărui preot sunt pline de har.

Te iert, dar nu te uit... asta demonstrează că încă nu am învățat să iertăm. Cereți de la Dumnezeu să învățați să iertați și să vă dea puterea de a ierta.

Concluzii

Singurele celule care expiră oxigen la fel ca și plantele sunt celulele canceroase. Putem compara cancerul cu o plantă care crește în organismul nostru. Planta absoarbe apa și substanțele minerale din sol prin rădăcină, iar celulele canceroase se alimentează prin vase de sânge cu zahăr și grăsimi saturate. Dacă distrugem vasele de sânge care alimentează cu sânge tumora și nu mai hrănim cancerul, dezvoltarea celulelor canceroase va fi stopată. Schimbă paradigma gândirii și fii optimistă/optimist. Nu permite gândurilor negative să-ți invadeze mintea. Îvinge cancerul prima dată în mintea ta și apoi în corpul tău!

Cuvânt de încheiere

Am devenit Onco-Nutriționiști din pasiune și dragoste pentru viață. O cursantă mi-a spus că boala mea a venit cu un scop, acela de a ne descoperi amândoi adevărata misiune și vocație, aceea de a ne dedica viața ghidării altor oameni. Suntem aici împreună acum cu un scop și cu un sens : vindecarea voastră. Pentru a putea ajuta cât mai multe persoane după ce am învins cancerul, vrem acum să aducem puțină lumină și adevăr asupra aspectelor care se bat cap în cap...Acum vei ști ce să faci și vei scăpa de stresul că nu știi ce să faci. Noi trebuie să facem tot ce ține de noi ca să ne vindecăm trupește și sufletește, dar vindecarea este un dar de la Dumnezeu. Îți dorim multă sănătate, să faci toți pașii concomitent din metodă și să ai puterea de a trece senin prin boală. Prin metoda noastră am încercat să aducem în corp viață prin antioxidanții din hrana vie și prin Sfânta Împărtășanie pentru a învinge celulele morții. Suntem mândri că am reușit să formăm prima generație de Onco-Nutriționiști și Onco-Fitoterapeuți. Nimic nu este prea greu pentru tine, ești o luptătoare/un luptător!

Marius & Annemarie Văduva

Cancerul poate fi învins!

Link-uri utile

Plafar Detox Nutri Fit

Magazin naturist online
Produse standardizate
testate de noi – prețuri mici
Livrări internaționale
L-V: 9-15
Tel: 0770.962.750
www.detoxnutrifit.ro/
magazin-online

Clinica Detox Nutri Fit

Clinică de medicină
integrativă
Clinică de tratamente si prevenție
cancer, diabet, osteoporoză și alte
afecțiuni (consultatii si prin
(telefon /online)
Str. Brăilița 20, București
L-V: 9-15
Tel: 0770.962.750
www.detoxnutrifit.ro
Onco-Psiholog (consultații și
prin telefon)
Onco-Nutriționist (consultații și
prin telefon)
Psiholog Creștin (consultații și
prin telefon)

Tel: 0740.12.16.77

Filtre de apă alcalină

Livrări în țară și străinătate
L-D: 08-22
Tel: 0740.121.677
www.detoxnutrifit.ro/
servicii/filtrele-de-apa-alcalina-
ionizata

Neuro Pain - Centrul durerii

Doctor Mihai Băcanu
Pleacă acasă fără dureri - am testat
Intr. Silistraru 28, sector 6,
București
Tel: 0787.742.218
www.neuropain.ro

Drenaj limfatic/Terapia Bowen/Reflexoterapie

L-V: 09-15
Sector 3, București
Tel: 0770.962.750

Fructe și legume Fructe și legume bio Nasul Roșu

Tel: 0751.041.300
www.nasulrosu.ro

Băcănie bio Trup și suflet

Tel: 0768.109.520
www.trupsisuflet.com

Legume fericite

Tărtășești-ECO
Tel: 0734.337.330
www.legumefericite.ro

Tomatina (puteți să vă culegeți legumele)

Tel: 0722.947.777

Mall țărănesc online

www.malltaranesc.ro

Restaurante raw-vegane Restaurant Raw Dia

București, Brașov, Sibiu, Cluj-Napoca
Str. Puțul lui Zamfir 50-52,
Floreasca, sector 1
Tel: 0785.268.659
www.rawdia.ro

Sara Green București Piața Victoriei

Abonamente & Catering
Tel: 0749.236.560 / 0774.962.246
www.saragreen.ro

Bistro Raw&Vegan - București

Abonamente săptămânale
Tel: 0726.605.501
Str. Transilvaniei 11, sector 1
www.bistrorawvegan.com

Raw mazing

Intr. Gadinți 3, sector 1, București
0747.208.080
www.rawmazing.ro

Sutiene post-mastectomie

Medical Express
Tel: 0727.789.357
www.medicalexpress.ro

Astratex

Tel: 031.22.94.614 (9.00-18.00)
www.astratex.ro

Crackers BIO

Tel: 0722.259.813
www.biofuture.ro

Vase pentru gătit

Zepter - vase de gătit în sistem
vertical de lux
Tel: 0740.12.16.77

Slow cooker ceramică

www.crockpot-romania.ro
Aparate de vidat
www.foodsaver-romania.ro

Vase de fontă fără smaltț sau bare-cast iron

Tel: 0749.062.901
www.magazinproduse-fonta.ro

Fructe și legume Fructe legume Bio Prahova

Tel: 0751.041.300
www.nasulrosu.ro

Legume BIO Sinaxa Trup și suflet

Produse Athos
Tel: 0768.109.520
www.trupsisuflet.com

Paste Konjac 0% gluten/ carbohidrați

Indicate în cure de slăbire
Biscuiți fără zahăr
www.nosugarshop.ro

Ciocolată raw-vegană/ batoane proteice Pudre/biscuiți vegani/ suplimente

0734.853.838
www.activpharma.ro

Ferma Terranis Ștefănești Ilfov
0723.541.432

Pâine cu maia - Mama Pan
www.mamapan.ro
0786.462.029

Bunătați cu tradiție
0232.222.288/0770.668.407

www.conaculgoruni.ro
Storcătoare prin presare la rece
Pâlnie extralargă 5 ani garanție
www.kuvings-romania.ro

Fructe bio Aronia
0729.100.141

www.situs-vlach.ro
Torturi raw-vegane fără zahăr
Batoane/Cupcakes/Bonbons
0736.344.462

www.rawgateau.ro
Produse bio gluten free:
biscuiți, pesmeți,
muesli, napolitane, crackers, făină
www.biosviat.com

Nera Plant
Tel: 0790.005.217/ 0790.005.259

Sticle Dora îmbrăcate în huse colorate - BPA
0745.474.164

www.biosector.ro
Suc de afine „Bun de tot”
Ingrediente: 20% suc afine, 20%
suc de struguri
Dacia Plant Tel: 0268.283.663

Blender Vitamix
Storcătoare prin presare la

rece
Deshidratoare pentru fructe și legume
Superalimente organice
Tel: 0727.241.905/0747.829.445
www.beorganic.ro

Iarbă de grâu/ Aparatură raw-vegană
0758.779.462/0761.240.203
www.eldorplant.ro

Azima naturală Elta-Pâine Elta
Artizanii by Demetra Organic Bakery
Pâine bio cu maia
Bd.1 Mai 28, sector 6, București
Tel: 0770.902.013
<https://m.facebook.com/maygreen.ro/>

Corinne ciocolată fără zahăr
SC Corsian delicii SRL
Str. Louis Blanc 26, sector 1
Tel: 0744.303.903
www.corinnechocolat.ro

Keta Crackers Vegan
www.ketacrackers.ro
Tel: 0747.999.916
Govinda ciocolată cu alune
www.govinda.ro
Tel: 0737.796776

Anexă fotografii



Materiale GRATUITE

Dacă doriți să primiți online materiale GRATUITE de la noi, vă rugăm să trimiteți o cerere de abonare cu mesajul: „Doresc să mă abonez” la adresa de e-mail: abonati@detoxnutrifit.ro.
Abonează-te: www.tratamentenaturiste.detoxnutrifit.ro

Dacă doriți să vă înscrieți la cursul nostru LIVE online experiențial de șase săptămâni:

Curs online live:

Înscrie -te pe linkul de mai jos:

www.tratamentenaturiste.detoxnutrifit.ro/curs/

BIOS Diagnostic
Medical Services

Str. Londra 25 Sector 1 011761 - Bucuresti Reg. Com. 140/1655/2012 CUI 29778621
M: 0741 155 157, 0720 737 737 E: bdamb@bios-diagnostic.ro

BULETIN DE ANALIZE

Nr. 119062 COD CERERE ANALIZE : 119062
Data cerere : 15.09.2020

NUME Prenume - PACIENT
VĂDUVA Annemarie

CNP / PIN - PACIENT
9973

Data naștere : 22.07.1978
Vârsta : 42 Sex : F

Medic solicitant
FARA TRIMITERE

MARKERI TUMORALI (MKT)	Rezultat	U.M.	Interval de referință
CA 125	2.70	U/mL	0.0 - 21.0

Comentarii: Pacienta a declarat ultima menstruație 04.09.2020.

GUSTIN NEBECA
BIOCHIMIST
1384

Verificat Șef
Laborator

Dr. LUCIA M. ZECU
Biolog Principal
Cod 210840

Synevo Romania SRL
Laboratoare Bucuresti
dr. Calistrat Grozovici 6/Floor 1-4, 7000 Bucuresti

Telefon: 021.316.21.65 (6,7)
Tel/fax: 021.316.21.60
Site: www.synevo.ro; Cod doc: F01-PG-12 v1.1

Inregistrat la:
Buc - Grozovici Laborator
Telefon: 021.316.21.65 (66)
Fax: 021.316.21.60
Adresa: Str. Dr. Calistrat Grozovici nr. 6

synevo
SERVICIUL MEDICAL DE LABORATOR

Buletin de rezultate

Cnp Invalid
Nume pacient: **Vaduva**
Prenume pacient: **Anne Marie**
Data nasterii: 22/07/1978
CNP:
Varsta: 35 ani 6 luni
Sex: M
MRN:
Adresa:
Data recoltarii: 31/01/2014 12:11

Contract: FFS Contract
Doctor: Gheorghita Valeriu
Institutie: Synevo
Asistenta: Buduroi Ileana
Institutie: Synevo

Cod de bare: 22954474
Data inregistrarii: 31/01/2014
Numar cerere: 7057176
Recoltat: External
Punct de recoltare:
Adresa:
Data rezultat: 03/02/2014

Acreditare RENAR SR EN ISO 15189:2007 Certificat de Acreditare NR. LM 048

Denumire	Rezultat	UM	Interval de referinta
Profil estimare risc cancer ovarian (HE4, CA 125, scor ROMA)			
*LC HE4 (Proteina epididimala umana 4) Ser / electrochemiluminiscenta (ECLIA)	582.2	pmol/L	Femei adulte: ≤ 140 pmol/L
LC CA 125 (Antigen tumoral) Ser / electrochemiluminiscenta (ECLIA)	47.8	U/mL	≤ 35
*LC Scor ROMA	96.76	%	Femei premenopauza: Scor ROMA ≥ 11.4% = risc crescut de a depista cancer ovarian epitelial Scor ROMA < 11.4% = risc scazut de a depista cancer ovarian epitelial Femei postmenopauza: Scor ROMA ≥ 29.9% = risc crescut de a depista cancer ovarian epitelial Scor ROMA < 29.9% = risc scazut de a depista cancer ovarian epitelial.

Comentarii:
ROMA nu reprezinta un test diagnostic ci un instrument de stratificare a pacientelor cu masa pelvina in grupul cu risc scazut sau crescut de depistare a cancerului ovarian epitelial la interventia chirurgicala.

Comentarii: Premenopauza.

Medic de laborator

LC - Laborator Central, str. Indusriilor nr. 25, Chiajna

Rezultatele se vor interpreta in context clinic de catre medicul trimittor.

* Examinările marcate nu sunt acoperite de acreditarea RENAR
Opiniile și interpretările continute de prezentul raport nu sunt acoperite de acreditarea RENAR.

CURICI ANTOANELA
medic specialist medicină internă
cod 171005



Manager
Sef Clinica
Prof.dr. Gheorghe
Peltecu
Tel/Fax: 021/318.89.37

Sef sectie Ginecologie
Conf.dr. Maria Bari
Tel/fax: 021/310.41.75

Sef sectie ATI
Dr. Dan Soare
Tel:021.318.89.30/243

Sef sectie Obstetrica
Prof.dr. Gheorghe
Peltecu
Tel:021/318.89.30/259

Medicina Materno -
Fetala
Dr. Lorena Turculeț
Tel:021/318.89.30/262

Sef sectie Neonatologie
Dr. Mihaela Demetrian
Tel:021/318.89.30/262

Compartiment Oncologie
Ginecologica
Dr. Dragoș Median
Tel:021/318.89.30/250

Sef Laborator analize
medicale
Dr. Veronica Beraru
Tel:021/318.89.30/207

Sef laborator imagistica
Dr. Mirela Florea
Tel:021/318.89.30/288

Sef Laborator anatomie
patologica
Dr. Luminita Ceauselu
Tel:021/318.89.30/277

Spitalul Clinic Filantropia
Bd. Ion Mihalache nr 11, sector 1, 011171 Bucuresti
Tel/Fax: 021/318.89.30
www.spitalulclinfilantropia.ro

BILET DE EXTERNARE

Nume: Vaduva	Prenume: Annemarie
Varsta: [REDACTED]	Adresa: BUCURESTI BUCURESTI SECTORUL 4 -FRIGULUI 7
Internat in compartimentul: Ginecologie	FO.664
Perioada: [REDACTED]	
Diagnosticul si operatia efectuata: CHISTADENOCARCINOM PAPILIFER OVAR DREPT.	
OP: ANEXECTOMIE DREAPTA, OMENECTOMIE, LINFADENECTOMIA GANGLIONILOR ILIACI EXTERNI SI OBTURATORI CHISTECTOMIE OVARIANA STANGA. (VCO 103/ 07.02.2014)	

EPICRIZA

Pacienta in varsta de 35 de ani, fara APP semnificative, diagnosticata ecografic cu o formatiune chistica ovariana dreapta suspecta, se prezinta in vederea interventiei chirurgicale. In data de 07.02.2014 se intervine chirurgical sub AG IOT si se constata tumora ovariana dreapta chistica cu capsula intacta cu diametru de aproximativ 14 cm, mobila,uter de 6/5/4 cm, ovar drept usor marit de volum prin prezenta unui chist hernic de aproximativ 3 cm, ovarul drept prezenta o zona de aproximativ 0,4 cm suspecta macroscopic, colon sigmoid ce prezenta in treimea inferioara leziune suspecta de aproximativ 0,5 cm, fara lichid peritoneal, epiploon macroscopic normal, restul viscerelor de aspect macroscopic normal.

Se decide si se practica: lavaj peritoneal cu ser fiziologic (recoltarea a unui esantion pentru citologie), anexectomie dreapta (ex extemporaneu- chistadenocarcinom papilifer), omentectomie, miomectomie celor doua mioame subcapsulare si linfadenectomie ganglionilor iliaci externi si obturatori de partea dreapta.

S-au recoltat biopsii de la nivelul leziunilor suspecte sigmoidiene si ovariene drepte,peritoneale multiple.

Piese excizate se trimite la examenul HP

Evolutie postoperatorie favorabila. Pacienta se externeaza cu stare generala buna, afebrila, plaga supla, abdomen suplu, mobil cu respiratia, tranzit intestinal prezent pentru materii fecale si gaze, mictiuni spontane.

Recomandari la externare:

- igiena corespunzatoare
- repaus fizic si sexual
- revine la control conform indicatiilor
- tratament conform Rp
- revine dupa rezultatul examenului HP la 21 de zile postoperator

Medic Curant,
Prof.Dr. Peltecu Gheorghe

10.02.2014

Medic Curant
Dr. Oana Andrei
medic rezident
obstetrica - ginecologie

Spitalul Clinic Filantropia Bd. Ion Mihalache nr 11, sector 1, 011171 Bucuresti
Tel / Fax: 021/318.89.30

Pagina 1 din 1



LOTUS-MED

SC LOTUS MED SRL
LABORATOR DE ANALIZE
MEDICALE

acreditat pentru
ANALIZE MEDICALE



SR EN ISO 15189:2013
CERTIFICAT DE ACREDITARE
LM 319

Str. Grozovici nr 1A, sector 2 // Bucuresti, Romania // Tel/Fax: 021.318.61.08 // grozovici@lotus-med.ro // www.lotus-med.ro

Buletin histopatologic Nr. 20408

[REDACTED]		STARE PROBA LA PRIMIRE: corespunzatoare	Cod cerere: 339975
Nume: VADUVA ANNE	[REDACTED]	Medic: GALES LAURENTIA-NICOLETA	
MAR [REDACTED]	[REDACTED]		
C.N.P.: [REDACTED]	RECOLTAT: Sp. I.O.B. - Asanache	CONTRACT: PLATA - LAB	

Histopatologie si Imunohistochimie

- Validat de : medic primar Anatomie Patologica LUCIANA NICHITA

Examen IHC (1 set) - Bloc de parafina - (MANUAL ANATOMIE PATOLOGICA)

ANALIZE	REZULTATE
Diagnostic de trimitere	Adenocarcinom papilar ovarian dr
Specimen	Blocuri consult 5451-6, 5451-7
Examen microscopic	Preparat histopatologic prezentand proliferare tumorală papiliferă și cribriformă alcătuită din celule de talie mare, focal pseudostratificate, cu nuclei hipertrofici, veziculoși, neregulați, cu nucleoli proeminenți, eozinofili, citoplasmă abundentă, eozinofilă; moderat/marcat pleomorfism nuclear; arii tumorale alcătuite din celule cilindrice, cu minim/moderat pleomorfism nuclear; frecvente mitoze atipice
Examen IHC (1 set)	WT1 slab pozitiv în proliferarea tumorală p53 pozitiv difuz în celulele tumorale CK7, estrogen receptor, CEA pozitivi CK20 negativ ki67 aprox 60%
Diagnostic histopatologic (incluzand teste IHC)	Aspectul histopatologic și imunofenotipic este compatibil cu diagnosticul de carcinom seros ovarian de grad înalt.

Nota: Acest diagnostic histopatologic a fost elaborat în corelație cu datele clinice, imagistice și paraclinice disponibile în momentul examinării preparatelor histopatologice descrise. Contextul clinic specific fiecărui pacient (afecțiuni maligne în prezent sau în antecedente, tratamente chimio/radioterapice, tratamente biologice sau imunomodulatoare, sarcina/lauză la femei, antecedente personale de transplant, etc.) pot modifica radical diagnosticul. Laboratorul LotusMed nu își poate asuma responsabilitatea pentru diagnosticile stabilite în absența datelor clinice necesare.

Analizele marcate cu * NU sunt acreditate RENAR.

Analizele marcate cu ** sunt efectuate la un laborator subcontractat.

Se interzice reproducerea integrală sau parțială buletinului de analize în alte scopuri decât cel pentru care a fost eliberat, fără acordul laboratorului care a efectuat analiza. Rezultatele buletinului de analize se referă numai la probele supuse analizei. Opiniile și interpretările continute în prezentul raport nu sunt acoperite de acreditarea RENAR.

Vizualizare rezultate on-line: www.lotus-med.ro.

Medici examinatori: Prof. Dr. Florica Staniceanu - medic primar anatomopatolog
Dr. Luciana Nichita - medic primar anatomopatolog

Dr. STANICEANU FLORICA
Medic primar
Cod 10345

Dr. LUCIANA NICHITA
medic primar anatomopatolog
Cod 036605

Cod formular: F-01-PG5.8/V2

Institutul pentru Ocrotirea Mamei și Copilului
Departamentul Obstetrică Ginecologie POLIZU
Laboratorul de Anatomie Patologică
Tel. 021 316 89 12 / int 136

19890

Nr 5451

Data 07.02.2014

BULETIN DE EXAMEN MORFOLOGIC

Nume VĂDUVA Prenume ANNEMARIE
CNP [REDACTED] Data nașterii 22.07.1978
Trimis de PROF DR PELTECU Vârsta 36
Produs examinat TUMORĂ OVAR DREPT
Rezultatul examenului

EX. MACRO :

OVAR DREPT : formațiune chistică ovariană dreaptă cu diametrul de 12/10cm ,
conținând multiple vegetații exo- și endofitice cu bază largă de implantare ; culoare
cenusie.

Epiploon fără modificări macroscopice. Izolat, 2 noduli fibromatoși cu diametre de 2
și 1,5 cm

EX. EXTEMPORANEU ovar drept:

- 1 - Adenocarcinom papilar cu arii de necroză , pe alocuri cu pattern cribriform și
microcalcificieri .
- 2 - Idem .

EXAMEN MICROSCOPIC:

1. Biopsie parieto- colică dreaptă - țesut fibroconjunctivoghrăsos cu sufuziuni hematice.
 2. Biopsie parieto-colică stângă- țesut fibroconjunctivoghrăsos cu sufuziuni hematice și
infiltrat inflamator.
 3. Biopsie peritoneu colon sigmoid - țesut conjunctiv cu sufuziuni hematice și infiltrat
inflamator.
 4. OVAR DREPT (parafină postextemporaneu 1) - adenocarcinom papilar cu arii de
diferențiere cribriformă , zone de necroză.
 5. OVAR DREPT (parafină postextemporaneu 2)- adenocarcinom papilar cu
microcalcificieri și arii de tip cribriform, zone de necroză și arii hemoragice.
 6. OVAR DREPT - idem.
 7. OVAR DREPT - idem.
 8. Biopsie suprafatăă ovar stâng - structură histologică de corticală ovariană cu chist
hematic.
 9. Biopsie fund de sac Douglas - țesut conjunctiv cu sufuziuni hematice.
 10. FIBROM - fibroleiomiom cu distrofie hialină.
 11. EPIPLOON - țesut gras cu vase sanghine și sufuziuni hematice.
- 4 ganglioni limfatici iliaci și obturatori dreți cu leziuni de tip histiocitoză sinusală,

fibroscleroză masivă, degenerescență grasă.

Lichid peritoneal:

- substanță de fond
- hematii
- PMN
- rare celule mezoteliale.

CONCLUZIE. Adenocarcinom papilar ovarian drept.

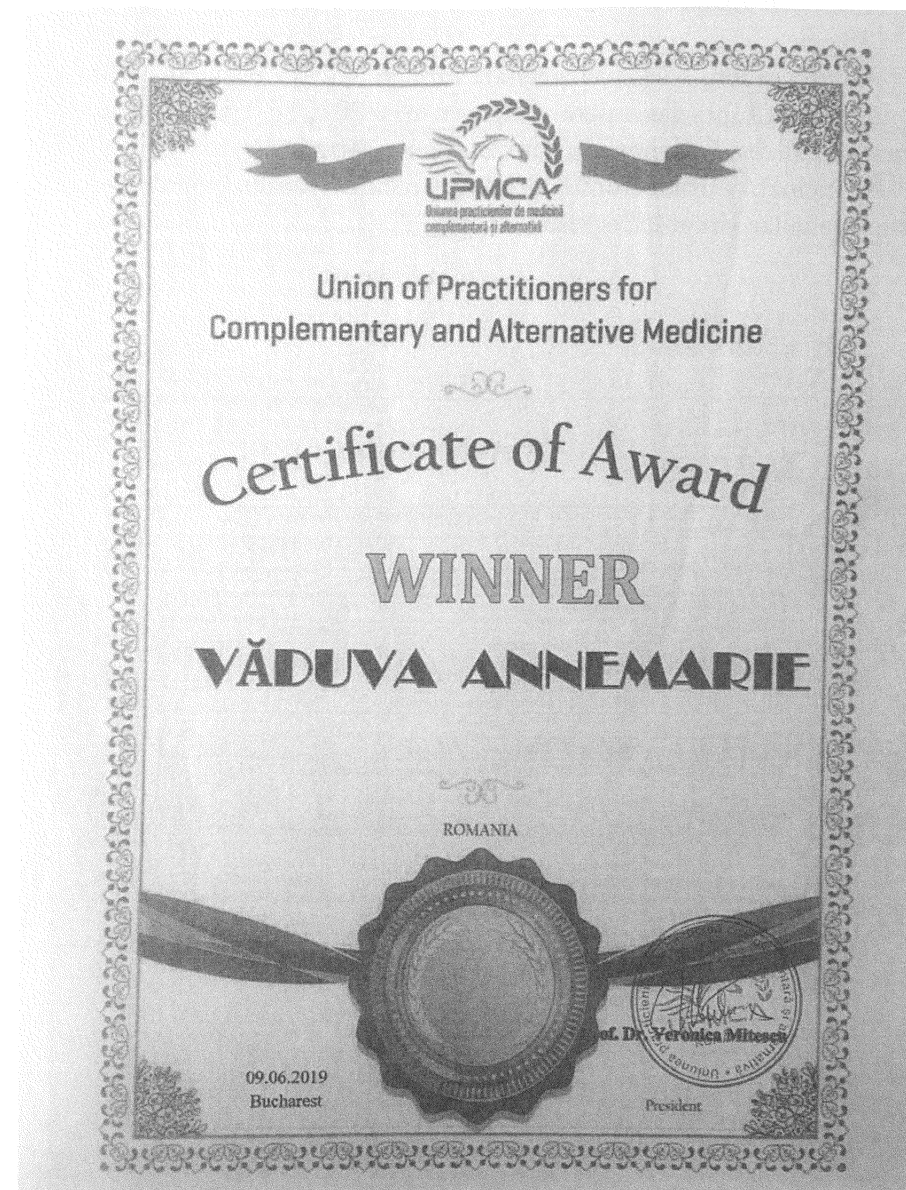
Grad HP de diferențiere G2.

M 8460/3

Total ganglioni : examinați = 4; invadați = 0.

Lucrat de:

Șef Laborator Anatomie Patologică
Dr. Ionescu Mioara
Medic Primar
Anatomie - Patolog



Cum m-am vindecat de cancer prin Metoda Detox Nutri Fit

Pacientă: Zama D.

39 ani

Conform foto anexat se constată că în anul 2019 pacienta avea masă ganglionară supraclaviculară stânga. În anul 2020 se constată că nu se mai vizualizează adenopatia supraclaviculară stânga.

Concluzii: Tiroidectomie totală fără recidive locale. Nodul tumoral suprarenalian drept în regresie.

BULETIN INVESTIGATII Page 2 of 3

BEFORE

St. Lukas Clinic ST LUKAS CLINIC S.R.L.

Calea Plevnei, nr. 137C // Sector 6, Bucuresti // Tel: 031/3110075; 0727/999602E-mail: office@stlukas.ro, www.clinicarongermed.ro

PROTOCOL DE EXAMINARE CT

NUME: ZAMA	COD PACIENT: 30244
CNP:	DATA NASTERII: 08/1980
DATA EXAMINARII: 22/08/2019	MEDIC ORDONATOR: Dr. CORLAN STEFANIA

DIAGNOSTIC DE TRIMITERE: Tumora maligna a tiroidei

Tip instalatie: Computer Tomograf / Doza expunere: mGy x cm

EXAMINARE: IMAGISTICA CT - regiune gat cu substanta de contrast

Rezultat:
Pacienta diagnostic de trimitere tumora maligna a tiroidei, operata in 2018- tiroidectomie totala, RT.

Loja tiroidina libera, fara leziuni de recidiva locala
Masa ganglionara supraclaviculara stanga, situata anterior de vena subclavie, cu dimensiuni axiale de 23/12 mm respectiv 13 mm in plan coronal, net delimitata, iodofila, neomogena prin prezenta unei calcificari de 2 mm situata periferic.
Tesuturile moi cervicale au o configuratie normala, coloana cervicala pozitionata corect
Etajul muscular oral este bilateral simetric si normal dezvoltat
Portiunile vizibile ale glandelor submandibulare si parotidiene cu aspect normal
Faringele si laringele au margini normale, cu pereti de grosime normala
Vasele cervicale ce se pot evalua CT au aspect normal
Microadenopatii latero-cervicale infracentimetrice
Structurile musculare ale gatului cu aspect normal
Glanda suprarenala dreapta cu aspect TDM normal
Glanda suprarenala stanga prezinta un nodul 7mm structura omogena, neiodofil -adenom
Glanda mamara dreapta prezinta o masa tumorală de 11/5 mm in cadrul superoinferior, contur net, iodofila, se recomanda examinari imagistice specifice.

Concluzie:

Tip instalatie: Computer Tomograf / Doza expunere: mGy x cm

EXAMINARE: IMAGISTICA CT - regiune toracica nativ cu substanta de contrast

Rezultat:
Ambele parenchime pulmonare expansionate la peretii toracici

Cum m-am vindecat de cancer prin Metoda Detox Nutri Fit

Page 3 of 3

segmentul lateral LM formatiune micronodulara cu diametre axiale 5/4 mm, contur net - se recomanda monitorizare CT

Mediastinul centrat median cu latime normala nu se vizualizeaza mase tumorale/procese expansive

Regiunea hilurilor pulmonare de aspect normal la examinarea CT nativa

Nu se vizualizeaza noduli intrapulmonari sau opacitati cu structura mixta

Fara formatiuni nodulare cu viza oncologica

Fara revarsate pleurale bilaterale

Cordul este ortotopic cu configuratie normala; emergentele din crosa aortica sunt cu aspect normal

Trunchi pulmonar si artere pulmonare omogene opacificate

Fara lichid in cavitatea pericardica

Fara adenomegalii axilare si mediastino-pulmonare

Tesutul moale toracic fara anormalitati

Concluzie:
Pacienta status neoplasm tiroidian operat
Masa ganglionara supraclaviculara stanga
Micronodul pulmonar LM - de monitorizat CT
Formatiune tumorală san drept (vezi recomandarile de mai sus)
Adenom suprarenala stanga.

Popescu Bogdan, TEODORESCU DOINA
F15825, 539412

Dr. BOGDAN POPESCU
medic specialist radio-imagistica
CT F15825

Cod formular: PL-04-03 Tipuri de: RECEPTIE MADALINA RIZEA Inregistrat de: RIZEA MADALINA Data tiparii: 17 Sep 2019 10:02:26

Cum m-am vindecat de cancer prin Metoda Detox Nutri Fit

AFTER

CLINICA GRAL RADIOLOGIE
Str. Traian Popovici (fosta Unitatii) nr. 79-91, sector 3, Bucuresti
Telefon: 021-323.00.00
Fax: 021-323.00.00

MEDICAL UNIVERSITY OF VIENNA INTERNATIONAL

BULETIN REZULTAT RADIOLOGIC

Cod Document: RR9802780

Nume pacient: ZAMBA
CNP pacient: [redacted]
Vârsta: 39 ani, 11 luni
Sex: F
Loc executie: CLINICA GRAL RADIOLOGIE
Data: 09.07.2020
Adresa pacient: [redacted]
Medic trimisor: TULFAN SIMONA-ALEXANDRINA
Telefon pacient: [redacted]
Cod pacient: 1626626
Solicitant: CASMB (BCTA 0496657)

Investigatii solicitate

CT regiune toracica nativ si cu substanta de contrast

REZULTAT întocmit și validat de Dr. Dan Hortopan

Reevaluarea CT cervico-toracica nativă și după administrarea de contrast iv pentru bilanț lezional (tumora malignă a glandei tiroide OP. RT), evidențiază în comparație cu examinarea din 22-08-2019:

Ablatia glandei tiroide fără recidivă locală.

Nu se mai vizualizează adenopatia supraclaviculară stângă.

Rino, oro și hipofaringele au aspect CT normal.

Spatiile parafaringiene și spațiul retrofaringian au aspect CT normal.

Limba și planșeul bucal au aspect CT normal.

Glandele salivare au aspect CT normal.

Laringele și traheea au aspect CT normal.

Adenopatie laterocervicală superioară stângă cu axul scurt de 7 mm și dreapta de 5 mm.

La nivelul toracelui, parenchimul pulmonar este expansat până la nivelul peretilor toracici.

Se regăsesc micronoduli pulmonari prezenți la examinările anterioare, sunt staționari după cum urmează.

Un micronodul pulmonar parțial calcificat apico-dorsal LSD de 3.5 mm.

Un micronodul de 3 mm situat dorsal LSD.

Un micronodul periscizural antero-bazal IJ și unul de 6-7 mm situat lateral LM.

Nu s-au vizualizat acumulări fluide pleurale sau pericardice.

Nu s-au vizualizat adenopatii mediastinale.

Cordul și vasele mediastinale au aspect CT normal.

Vasele mediastinale și cele pulmonare se încarcă omogen cu contrast iv.

Reducerea dimensiunilor nodulului situat la nivelul corpului glandei suprarenale drepte la aproximativ 6.5/5 mm axial și 6.5 mm vertical față de 11/14 mm axial și 21 mm vertical la examinarea din 20-09-2018.

Glanda suprarenală stângă are aspect CT normal.

Nu s-au vizualizat leziuni osteolitice în segmentele examinate. Microcondensare osoasă ovalară la nivelul capului humeral drept de 5 mm.

CONCLUZII: Tiroidectomie totală fără recidivă locală. Micronoduli pulmonari staționari. Nodul tumoral suprarenalian drept în regresie.

DLP: 1778 mGy*cm.

Dr. Dan Hortopan,

Cum m-am vindecat de cancer prin Metoda Detox Nutri Fit

Pacientă: Botezatu

40 ani

Conform foto anexat se constată că în anul 2019 pacienta avea valori CA125 de 135. Markerul tumoral scade la 8.18 în anul 2020 după metoda Detox Nutri Fit.

BEFORE

synevo Romania SRL
B-dul Princei Protopopescu 81/EL2, Cam.3, 021400
Bucuresti
Telefon: 021.9666
Rel/fax: 021.316.21.60
Site: www.synevo.ro; Cod doc: F01-PG-15 v1.1

Inregistrat la:
Suc - Receptie Veteraniilor
Telefon: 021.9666
Fax:
Adresa: Strada Veteraniilor nr 11A

ANEXA MEDICALA
CERTIFICAT DE ATESTARE
LA 06



Buletin de rezultate

Nume pacient: Botezatu
Prenume pacient: [redacted]
Data nasterii: 02/1978
CNP: [redacted]
Varsta: 39 ani 7 luni
Sex: F
MRN:
Adresa:
Data recoltarii: 02/04/2019 11:46

Contract: FFS Contract

Cod de bare: 1003545894
Data inregistrarii: 02/04/2019
Numar cerere: 31017403466
Recolist: Internal
Data rezultate: 02/04/2019

Valori in urma limitelor admise pentru varsta si sexul respectiv

Biochimie

1.0 Creatinina serica			
Ser / Metoda kinetica colorimetrica Jaffe	0.48	mg/dL	< 1
1.1 Uree serica			
Ser / Metoda kinetica			
Uree	22	mg/dL	< 43
Uree nitrogen (BUN)	10	mg/dL	< 20

Imunochimie

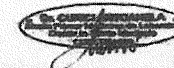
1.0 CA 125 (Antigen tumoral)			
Ser / electrochemiluminescenta (ECLIA)	135	U/ml	≤ 35

LC - Laborator Central, str. Iuliu Ceza 11, Cluj-Napoca

Rezultatele se vor interpreta în context clinic de către medicul trimisitor.

*Activitatea de recoltare și examinările medicale nu sunt acoperite de acreditarea RENAR.

Opiniile și interpretările conținute de prezenta raport nu sunt acoperite de acreditarea RENAR.



REGINA MARIA
CENTRUL MEDICAL UNIREA SRL

ABTERR
Laborator de Analize Medicale și Anatomie Patologică - Spitalul Independenței, 319C
București Sectorul 6
Tel: 021 9268

Buletin de analize medicale

Nume: Botezatu
CNP: [redacted] Cod pacient: 102673144 Data cerere: 09.03.2020
Varsta: 40 ani, 7 luni Sex: F Unitate recolectare: ECH Ambulatoriu
Telefon: [redacted] Data - ora recolectare: 08.03.2020 - 10:08
Adresa: [redacted] Trimitator: Dr. GAL CRISTIAN-ERVIN
Id proba: 2957979
Cod proba: 302957979

Valori în afara limitelor admise pentru vârsta și sexul respectiv sunt în chenar

Recomandare generală: Rezultatele analizelor trebuie interpretate de către medicul dumneavoastră curant în context clinic.
Probleme analizate: Toate probele procesate cu rezultate finale și fără comentarii suplimentare sunt considerate conforme.

Denumire	Rezultate	UM	Interval biologic de referință
IMUNOLOGIE SI SEROLOGIE			
CA 125 (ANTIGEN TUMORAL) Ser, Metoda electrochemiluminescenta	= 8.10	U/mL	<35
CEA (ANTIGEN CARCINOEMBRIONIC/CARCINOEMBRIONAR) Ser, Metoda electrochemiluminescenta	= 1.3	ng/mL	<3.8

Fumatori: < 5.5 ng/ml
Factor de conversie: 1 ng/ml = 10.9 milimol/L

Rezultate fals pozitive la valori ușor crescute < 15 ng/mL pot apărea la 5% dintre fumatori și în numeroase afecțiuni benigne.

Rezultate fals pozitive la valori moderat crescute < 25 ng/mL pot apărea în bolile hepatice, insuficiența renală, ocolita ulcerativă și boala Crohn

Ser, Metoda electrochemiluminescenta

Sef laborator:

* examinată efectivă în laborator partener

Pentru probele rezultate externe, esențiale din motivele de sănătate, esențiale de unii și esențiale de sănătate, însoțite de responsabilitate privind proveniența, apăsăm, modul de rezultate, depunere și transport potrivit în activitatea solicitantului, acestea putând impacta rezultatul final al testării și interpretarea lui.

Declarația dumneavoastră personală sunt prelucrate de Regina Maria, în scopul prestării de servicii medicale. Va rugăm să citiți cu atenție drepturile prevăzute în Regulamentul nr. 679 din 27 aprilie 2016 al Parlamentului European și al Consiliului Uniunii Europene în ceea ce privește protecția datelor cu caracter personal, disponibilă pe site-ul "www.reginamaria.ro", secțiunea "GDPR", https://www.reginamaria.ro/files/default/files/roda_informare.pdf

Pentru vizualizarea rezultatelor analizelor și pentru a avea acces oricând la istoricul acestora, va rugăm să accesați "Contul meu" disponibil pe prima pagină a site-ului nostru, "https://www.reginamaria.ro"

Pacientă: Călin M.

62 ani

Pacient insulino-dependent, lua 2 pastile/zi de Siofor. După 40 de zile renunță la Siofor și la insulină injectabilă. Hemoglobina glicolizată scade de la 10.1 la 6.72 în 40 de zile conform foto analize.

MedLife
Laborator de analize medicale MedLife Grivita

Calea Grivitei, nr. 371
București - Sector 1
E-mail: office@medlife.ro
Tel / Fax: (021) 9646

acreditat pentru
ANALIZE MEDICALE
SR EN ISO 15189:2013
CERTIFICAT DE ACREDITARE
LM 631

Buletin de analize medicale nr. 16967571

Nume: CALIN
Prenume: [redacted]
CNP: [redacted]
Varsta: 62 ani, 3 luni
Sex: M
Cod pacient: 3435348
Vă mulțumim pentru solicitarea dvs. Rugăm să mai jos rezultatele obținute.

Medic: Medic Primar Stanca Alina
Contract:
Cabinet/Spital:
Punct recolectare: Grivita

Data recolectare: 15.05.2020 10:48
Data recepție: 15.05.2020 12:33
Data validare: 15.05.2020

Valori în afara limitelor admise pentru vârsta și sexul respectiv

Test	Rezultat	UM	Interval de referință
Acid uric Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	8.1	mg/dL	2.5 - 7.2 mg/dL
Creatinina serică Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	0.92	mg/dL	< 1.30 mg/dL
Uree serică Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	72	mg/dL	< 56 mg/dL
Glucoză serică Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	450	mg/dL	80 - 105 mg/dL
Hemoglobina glicolizată (HbA1c) Sange EDTA, metoda HPLC, Arkray	10.1	%A1c	Non-diabetic: 3 - 6 %A1c Diabetic: 5 - 8 %A1c
Cholesterol total Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	207	mg/dL	Nivel optim: < 200 mg/dL Nivel de atenție: 200-240 mg/dL Nivel de risc: > 240 mg/dL
HDL - Cholesterol Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	8	mg/dL	Risc scăzut: > 60 mg/dL Risc moderat: 40-59 mg/dL Risc crescut: < 40 mg/dL
LDL - Cholesterol Ser, Spectrofotometrie	105	mg/dL	Nivel optim: < 100 mg/dL Risc scăzut: 100 - 129 mg/dL Risc moderat: 130 - 159 mg/dL Risc crescut: 160 - 189 mg/dL Risc foarte crescut: > 190 mg/dL
Bilirubina totală Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	1.01	mg/dL	< 1.20 mg/dL
Bilirubina directă Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	0.55	mg/dL	< 0.50 mg/dL
Bilirubina indirectă Ser, metoda spectrofotometrică / calcul, Architect ABBOTT	0.46	mg/dL	< 1.0 mg/dL
Gamma GT Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	103	U/L	< 84 U/L
TGO/AST Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	68	U/L	< 34 U/L
TGP/ALT Ser, metoda spectrofotometrică, Architect ABBOTT	119	U/L	< 85 U/L
Potasiu seric Ser, metoda ISE, Architect ABBOTT	4.6	mmol/L	3.5 - 5.1 mmol/L
Sodiu seric Ser, metoda ISE, Architect ABBOTT	134	mmol/L	136 - 145 mmol/L
CRP hs Turbidimetrie	83.07	mg/L	< 5 mg/L

Analizele reacreditate RENAR sunt marcate cu: ✓ / (*) Analize subcontractate / (**) Analize lucrate în rețeaua MedLife

* Activitate de recolectare reacreditată Renar
Opiniile și interpretările conținute de prezentul document nu sunt acoperite de acreditarea RENAR.

Data tipărire: 15/05/2020 19:23:19 Pagina 2 / 4 F-01-PT-3.8 Ed.3/30.01.2016

Cum m-am vindecat de cancer prin Metoda Detox Nutri Fit

ina 1 din 1

AFTER



Centrul medical AIDE SANTE
LABORATOR DE ANALIZE MEDICALE
BUCURESTI, Str. Elena Farago, Nr. 49A
Telefon/Fax: 021.6370537, Mobil: 0722.988.939
E-mail: office@aide-sante.ro, web site: www.aide-sante.ro

acreditat pentru ANALIZE MEDICALE



SRM ISO 15189:2013
CERTIFICAT DE ACREDITARE
LM 401

Buletin de analize medicale nr. 274068

Data cerere : 17/09/2020 07:52

Data si ora recoltare: 17/09/2020 07:52

Data tiparire: 18/09/2020 07:51

STARE PROBA LA PRIMIRE: corespunzatoare Cod cerere: **274068**

Nume: CALIN [redacted] Varsta: 62 Sex: M Medic: CERERE DIRECTA
C.N.P.: [redacted] RECOLTAT: 6 - RmV Dristor (*) CONTRACT: + 3/ Dristor Rm Valcea

CHIMIE CLINICA / - VALIDAT DE : BIOCHIMIST SPECIALIST IULIANA TUDOR -

ANALIZE	REZULTATE	INTERVAL BIOLOGIC DE REFERINTA / UM
Hemoglobina glicozilata Hb A1c / turbidimetrie / sange	6.72	Valori asteptate ale Hb A1c la populatia normala: < 6.0%; Risc crescut pentru diabet zaharat daca Hb A1c este 6.0 - 6.5%; se confirma diabet zaharat daca Hb A1c > 6.5%; Tinta terapeutica pentru diabetici / Hb A1c < 7.0%

Analizele marcate cu (*) nu au acreditare RENAR nr. LM 458 din 2014

Se declara ca raportul de analiza se refera numai la obiectul analizat.

Este interzisa reproducerea sau utilizarea buletinului de analize in alte scopuri decat cele pentru care a fost realizat, fara acordul Centrul medical AIDE SANTE.

Verificat de sef de laborator: Amuzescu Manuela - Medic primar medicina de laborator

Cod formular: PG 5.8 - FL 01

Dr. MANUELA AMUZESCU
Medic primar
Medicină de laborator
Cod: D69232

Cum m-am vindecat de cancer prin Metoda Detox Nutri Fit

Pacientă: Dobre

39 ani

Diagnostic: Tumora mamara dreapta

CA 125 scade in 6 luni dupa tratament cu Onco Detox, Dia Detox si Osteo Detox de la 57 la 41.

CA 19-9 scade de la 36 la 29 in doar 6 luni.

Onco Team Diagnostic
Bucuresti, Sectorul 3, Spatiul Unirii, nr 812, etaj 1, 06138
Tel: (+40)78925495; Fax: (+40)131 226 20 21;
Ofi. de contact: 078925495; E-mail: info@oncoteam.ro; www.oncoteam.ro
LABORATORUL DE ANATOMIE PATOLOGICA - ROYAL HOSPITAL

acreditat pentru ANALIZE MEDICALE



SRM ISO 15189:2013
CERTIFICAT DE ACREDITARE
LM 401

BULETIN DE ANALIZA MEDICALA

Numar inregistrare : 001565 Data intrare 14-sep-2018 14:04

Nume si prenume DOBRE [redacted] Varsta 39 Sex F

CNP : [redacted] Telefon [redacted]

Adresa : BUCURESTI

Unitatea sanitara Clinica Sf. Lucia

Recomandat de : Dr. Jurnaga Cristian

Diagnostic trimiteri Tumora mamara dreapta - Suspecta clinic/ ecografic/ mamografic.

PROBE RECEPTIONATE: 1. PP - 5 fragmente prelevate prin punctie biopsie ecoghidata

REZULTATE :

Histopatologie - macroscopie : S-a receptionat un recipient cu formol 10% ce contine 5 fragmente parenchim mamar de tip biopsic, cu dimensiuni intre 0,3 si 1,3 cm, orientate in totalitate.

Histopatologie - microscopie : Fragmente parenchim mamar cu infiltrare tumorala de tip carcinom mamar invaziv bine diferentiat, alcatuita din celule cu pleomorfism usor/moderat, rare mitoze, dispuse in structuri tubulare angulate, fara celule micropeteliale vizibile in coloratia standard HE, dispuse in stroma fibrocolagena; scor Nottingham =4 (formare de tubi =1, pleomorfism =2, mitoze =1)

Imunohistochimic : ER - pozitiv 90% in celulele tumorale; PR - pozitiv 90% in celulele tumorale; cerbB2 - negativ (scor 1+ imunomarcaj incomplet) ki67 - pozitiv 5-10% in celulele tumorale; Ecad - pozitiv in celulele tumorale;

Concluzii : Carcinom mamar invaziv NST bine diferentiat, fenotip superpozabil cu subtipul molecular luminal A.

MEDIC ANATOMOPATOLOG: DR MARIA COMANESCU

ANALIZA VALIDATA DE: PROF. DR ARDELEANU CARMEN

Data eliberare : 05-10-2018 Data validare: 03-10-2018

Dr. Carmen Ardeleanu
Doctor in medicina
Profesor Universitar
Medic primar Anatomie Patologica
Cod: 102276

In conformitate cu prevederile Regulamentului nr. 1016/2018 privind protectia persoanelor fizice in ceea ce priveste protectia datelor cu caracter personal si privind libera circulatie a acestor date, ONCO TEAM DIAGNOSTIC S.R.L. cu sediul in str. Spatiul Unirii, nr. 812, Bucuresti, Romania, in conditiile de siguranta deplina si numai pentru scopurile specificate in prezentul buletin medical. Datele dvs. personale sunt prelucrate in scopul furnizarii de servicii medicale si sunt protejate cu cele mai inalte standarde de securitate. Datele dvs. personale sunt prelucrate in scopul furnizarii de servicii medicale si sunt protejate cu cele mai inalte standarde de securitate.

Edition 01 09 2016 Laborator Anatomie Patologica Pag 1/1 OTD-P008-F1

BEFORE

Laborator de Analize Medicale

MEDSANA SC Medsana Bucharest Medical Center SRL
B-dul Eroui Sanitari, nr. 45, Sector 5, Bucuresti
Telefon 021 9907 Fax 021 4329887
laborator@medsana.ro
www.medsana.ro

acreditat pentru
ANALIZE MEDICALE
ROMANIA
SR EN ISO 15189:2013
CERTIFICAT DE ACREDITARE
N° LM 438

Buletin de rezultate

Nume: **Dobre A.**
Contract:
Partener:
Cod pacient: **294197**
Data nasterii: **03/11/1978**
Varsta: **41 ani, 4 luni**
CNP:
Telefon:
Fax:
E-mail:
sa:

Locatie recoltare:
Medsana Cotroceni *

Data recoltarii:
17/03/2020 10:07:25

Locatie eliberare rezultate:
Medsana Cotroceni

Recomandat de Dr:

Cod proba: * 2354096 *

Valori in afara limitelor admise
pentru varsta si sexul

Denumire	Rezultate	UM	Valori de referinta
Markeri Neoplazici			
CA 19.9 Ser, CMA Directa, ADVIA Centaur XPT	56.12	U/ml	<30.9
CA 19.9 Ser, CMA, Abbott Architect 2000SR	57.2	U/ml	<35

Procedura de prelucrare a rezultatelor de analize se poate face doar cu acordul laboratorului. Rezultatele se interpreteaza numai in contextul
efectelor de laborator prezentate in acest document. Detaliile personale ale pacientului sunt obtinute pe baza declaratiilor acestuia si nu au fost confirmate prin
verificarea surselor de identitate. Medsana isi asuma responsabilitatea doar pentru datele din buletinul final aprobat, semnat si parafat de personalul
calificat al laboratorului. Până la finalizarea buletinului de analize, rezultatele prezentate sunt orientative, nu fiind valabile de la data informării.
Către dumneavoastră, pacientul, sunt preluate de SC Medsana Bucharest Medical Center SRL, potrivit notificării nr. 8568, în conformitate cu
Legea 87/2009, în scopul efectuării de servicii medicale, în scopuri statistice sau pentru efectuarea de analize de marketing direct. Menționăm că
datele dvs. vor fi transmise în spațiul UE conform legislației de la nivel european. Vă puteti consulta drepturile de acces, de intervenție și de opoziție în
conformitate cu prevederile de la Art. 17 din GDPR, prin intermediul serviciului nostru, semnat și datat online pe adresa Medsana Bucharest Medical Center SRL, str. Dr.
Nicolae Mișu, nr. 12, sector 5, București. * Analiza macrocitărilor RENAR. Pentru detalii suplimentare vă rugăm să solicitați certificatul de
acreditare la laboratorul Medsana. Conținutul și interpretarea conținutului
Analiză subiectivă.

Tipărit la data
18/03/2020
17:01:20
1/1

AFTER 6 MONTHS

Laborator de Analize Medicale

MEDSANA SC Medsana Bucharest Medical Center SRL
B-dul Eroui Sanitari, nr. 45, Sector 5, Bucuresti
Telefon 021 9907 Fax 021 4329887
laborator@medsana.ro
www.medsana.ro

acreditat pentru
ANALIZE MEDICALE
ROMANIA
SR EN ISO 15189:2013
CERTIFICAT DE ACREDITARE
N° LM 438

Buletin de rezultate

Nume: **Dobre A.**
Contract:
Partener:
Cod pacient: **294197**
Data nasterii: **03/11/1978**
Varsta: **41 ani, 10 luni**
CNP:
Telefon:
Fax:
E-mail:
Adresa:

Locatie recoltare:
Medsana Cotroceni *

Data recoltarii:
19/03/2020 9:59:53

Locatie eliberare rezultate:
Medsana Cotroceni

Recomandat de Dr:

Cod proba: * 2365516 *

Valori in afara limitelor admise
pentru varsta si sexul

Denumire	Rezultate	UM	Valori de referinta
Markeri Neoplazici			
CA 15.3 Ser, CMA Directa, ADVIA Centaur XPT	14.7	U/ml	<32.4
CA 15.3 Ser, CMA, Abbott Architect 2000SR	29	U/ml	<30.9
CA 125 Ser, CMA, Abbott Architect 2000SR	41.1	U/ml	<35
CEA (Antigen carciinoembriionar) Ser, CMA Directa, ADVIA Centaur XPT	1.6	ng/ml	Neutrofili: < 2.5 Fumat: 2.6 - 5.0
Markeri Oazei			
25 OH Vitamina D Ser, SOLIA, Chiasa 6411	44.91	ng/ml	< 20 ng/ml - nivel scazut 20 - 29 ng/ml - nivel insuficient > 29 ng/ml - nivel optim
Markeri Anemie			
Vitamina B12 Ser, Chemknight 6411	385	pg/ml	[211 - 911]

MEDIMAGES

senologie imagistică

Str. C. Brancusi nr. 133
Cluj-Napoca
Programari: 0740135552.
0757115294
Tel / fax : 0264440992
www.medimages.ro

BULETIN SENOLOGIC
26.01.2023

NUME: CUCIULA
VARSTA: 37 ANI
LOCALITATEA: ORADEA, BH
CNP: 280905

OBSERVATII

AHC:

- sora cu neoplasm mamar la 42 de ani;
- verisoara pe linie materna cu neoplasm mamar la varsta cuprinsa in intervalul 40-45 de ani.

S-a discutat cu pacienta in legatura cu posibilitatea testarii genetice, respectiv despre posibilitatea de screening prin rezonanta magnetica.

ECOGRAFIE + SONOELASTOGRAFIE MAMARA

Sani cu structura predominant glandulara.

Mamar dreapta, in dreptul orei 10, se evidentiaza o formatiune hipoeogena, bine delimitata, de 4x2.5mm, omogen structurata, cu elemente vasculare in periferie, cu scor elastografic 1-2, fara edem de vecinatate - aspectul impune diagnostic diferential intre o formatiune nodulara de tip fibroadenom si un ganglion inflamator.

Mamar bilateral se evidentiaza cateva chisturi milimetrice dispersate.

Nu se evidentiaza distorsiuni arhitecturale.

Nu se diferentiaza focare suspect rigide.

Nu se evidentiaza dilatari ductale.

Imagini ganglionare cu caracter inflamator axilar bilateral.

CONCLUZIE

Formatiune nodulara milimetrica supero-extern san drept, fara caractere ecografice suspecte.

Cateva chisturi mamare dispersate bilateral.

BI-RADS 3.

Recomandam reevaluare prin ecografie peste 6 luni si inceperea screening-ului mamografic la 40 de ani.

Se recomanda testare genetica.

affidea

Cluj Napoca
Str. Ciresilor 15
0264 407 970
www.affidea.ro

BULETIN ECOGRAFIC	
NUME: CUCIULA	COD PACIENT: 5416019
CNP: 280905	DATA NASTERII: 09/05/1985
DATA EXAMINARII: 02/03/2023	MEDIC ORDONATOR:
DIAGNOSTIC DE TRIMITERE: Persoane in contact cu serviciile de sanatate pentru diverse investigatii	GREUTATE: Kg
Tip instalatie: ECOGRAFIE / Doza expunere: mGy x cm	
EXAMINARE: US sani bilateral	
REZULTAT: Sani cu structura predominant glandulara fara formatiuni solide sau chistice Axilar bilateral, ganglioni cu aspect normal	
CONCLUZIE: Fara aspecte suspecte BIRADS 1! Recomandam control cu mamografie peste un an (sora neo mamar la 42 de ani)	

MEDIC PRIMAR RADIOTERAPIE/ SENOLOGIE IMAGISTICA
LISENCU EUGENIA-CARMEN
760477

Lucreu Efectuat Corect
Data 02/03/2023
Compartiment Radiologie

Cod Formular: FI-64-43

Data tiparirii: 02/03/2023

Recenzii Google

Clinica Detox Nutri Fit

orange 4G 11:10 47 %

← Emilia Preda
0 recenzii

★★★★★ acum 3 luni

Recomand cu încredere și cu mare căldură Clinica Detox Nutri Fit, am fost diagnosticată cu cancer tiroidian, de 5 ani am făcut 4 operații, 3 cure de iodoterapie, chimioterapie și tot recidiva. Doamna doctor curant, Gheorghiu Monica de la Parhon mi l-a recomandat ca o ultimă soluție pe domnul Marius Văduva, care deși foarte ocupat m-a primit cu multă căldură și mai ales mi-a dat speranță, încredere, eu fiind deznădăjduit, toți doctorii dădeau din umeri, nu știau ce să mai facă. Acum după doar 4 luni de tratament prescris de domnul Marius Văduva, în urma efectuării CT-ului și RMN-ului rezultatul este neașteptat, m-am vindecat, nu există recidivă sau formațiuni tumorale sau de alte patologii, este incredibil. Domnul Marius Văduva mi-a salvat și schimbat viața și mi-a dat speranță și încredere că mă pot bucura de viață. Dumnezeu să-l ocrotească și să-l ajute în tot ce face, să-l țină sănătos să mai ajute mulți oameni pentru care doctorii nu mai au soluții.

Recomand din suflet! Doamne ajută!

Q detoxnutrifit recenzii

Andra P
1 recenzie

★★★★★ acum 22 de minute

Ceea ce nu am reușit prin numeroasele vizite la doctori, am reușit la Clinica Detoxnutrifit. Aveam de câțiva ani dureri puternice de sold la care nu am putut găsi tratament. Suspiciunea medicilor era de tumora la sold și singura opțiune oferită de aceștia era operația dar fără garanția vindecării, ba din contra, afectarea articulației soldului și ulterior protezarea lui. Toate acestea m-au determinat să aleg să mi salvez soldul urmând calea naturista. Dl. terapeut Marius Văduva și dna. Rodica Popescu mi-au fost alături pe drumul vindecării, creându-mi un plan de tratament bine pus la punct prin care mi-am detoxifiat corpul, mi-am refăcut echilibrul vitaminelor și mineralelor și mi-am îmbunătățit circulația sanguină (cu rol vital în vindecare) învățând, totodată, cum să mă hrănesc sănătos.

Deși a fost un drum lung, cu voință, perseverență și credință în Dumnezeu, am început să mă simt din ce în ce mai bine, durerile de sold au dispărut, iar starea mea de sănătate s-a îmbunătățit considerabil.

orange 13:33 33 %
Q detoxnutrifit clinica recenzii

← Simona Sandu
2 recenzii

★★★★★ acum 2 luni

Sunt pacienta onco....De ce cursul DETOX NUTRIFIT? Pentru că este pentru prima dată când cineva îmi răspunde la întrebarea: De ce eu? Întrebam înainte o mare parte din crema de profesori-doctori... niciun răspuns nu am primit. Este un sentiment de pace sufletească când înțelegi DE CE ai ajuns la un diagnostic atât de crunt și CUM poți avea grija de tine și de cei dragi. Acești 2 OAMENI (Annemarie și Marius) sunt pionieri în unele științe care dăbă încep să -și facă simțita prezența.... dar sunt niște pionieri ASUMATI! Tot respectul și recunoștința mea pentru curajul și dedicarea lor! Sa va țină Dumnezeu sănatoși și să aveți în jurul vostru oameni pe măsura!

👍 2

Detox Nutri Fit CLINICA ONCOLOGIE NATURISTA
(proprietar)
acum 2 luni

Multumim mult pentru frumoasele cuvinte scrise de Dvs

Bunul Dumnezeu știe că încercăm să ajutăm

orange 4G 22:43 27 %

< 5 Nichifor Botosanean...

Cinstitul Cap al Sfântului Teodor Stratilat și Măna Sfântului Teodor Tiron vor fi aduse din Grecia, de la Catedrala Veche "Sfinții Teodori" a Mitropoliei Serres și Nigrita, în București, la Biserica Bărbătescu Vechi în zilele 10-14 februarie 2023, de către părintele Arhimandrit Nectarie Kaimakamis și de părintele Rafael Ligda. Să ieșim în întâmpinarea sfinților spre a primi Darurile lui Dumnezeu! Vă rog să distribuiți spre bucuria celor ce doresc să se întâlnească cu sfinții! Dumnezeu să vă binecuvinteze și să vă răsplătească dragostea! Pr. Viorel

11:12 ✓

Azi

Sfântul Nichifor sa va protejeze. Gânduri bune, pace și bucurii duhovnicești.

Annemarie 22:03 ✓

Vă multumesc mult! Să vă ajute Bunul Dumnezeu în toată lucrarea minunată pe care o aveți!

22:08

< Postare publicată de Marius ...

 **Sorina Sorina**
Multumesc pentru toate informatiile atat de pretioase. Abia astept sa vad rețetele din suportul de curs.
34m Ador Răspunde

 **Ionel Vaidacutuanu**
Un sfarsit de saptamana linistit 😊
33m Îmi place Răspunde

 **Catalina Marinescu**
Vă mulțumesc! Doamne ajută!
30m Ador Răspunde

 **Lidia Balaur**
Mulțumesc mult de informație tare buna și că sunteți primii care ați realizat așa ceva pentru a ajuta oamenii sa fie sănătoși și fericiți și a le aduce lumina și speranță ...bravo ...multa sănătate și succese ...seara frumoasa ...
25m Ador Răspunde

 Scrie un comentariu...
     

< Detoxnutrifit SRL

PREZENTARE GENERALĂ SERVICII RECENZII FOTOGRAFII

 **madalina panait**
0 recenzie

★★★★★ acum 5 luni

Locatie cu acces facil si gasesti cu usurinta loc de parcare.

Plafar diversificat si preturi foarte bune.

Domnul terapeut Marius Vaduva este neobosit si implicat total in a ajuta oameni si de multe ori in a salva oameni. Nu sunt vorbe mari, ci asta se intampla.

Cu deosebit respect pentru acest Om bun din partea mea si a intregii mele familii!

Sa va tina Dumnezeu sanatos si in putere sa puteti ajuta si alti oameni!

Salutam cu respect intreaga dumneavoastra echipa!

← Răspundeți  

< Detoxnutrifit SRL

PREZENTARE GENERALĂ RECENZII FOTOGRAFII

 **Monica Grigoras**
0 recenzie

★★★★★ acum 4 luni

Servicii excelente. Se respecta programarile, din aceeași locație se ridică și medicamentele, iar dl. Dr. Vaduva are f multa rabdare sa iti explice pe indelete cauzele afectiunilor si programul de tratament. S-a observat o imbunatatire a ... Mai mult

 **Marilena B**
0 recenzie

★★★★★ acum 4 luni

Am avut probleme de digestie si tranzit pe care le-am rezolvat aici! Oameni deosebiti si tratament natural! Recomand!

< Detoxnutrifit SRL

PREZENTARE GENERALĂ RECENZII FOTOGRAFII

 **Dana Zamacau**
2 recenzii

★★★★★ acum 3 zile

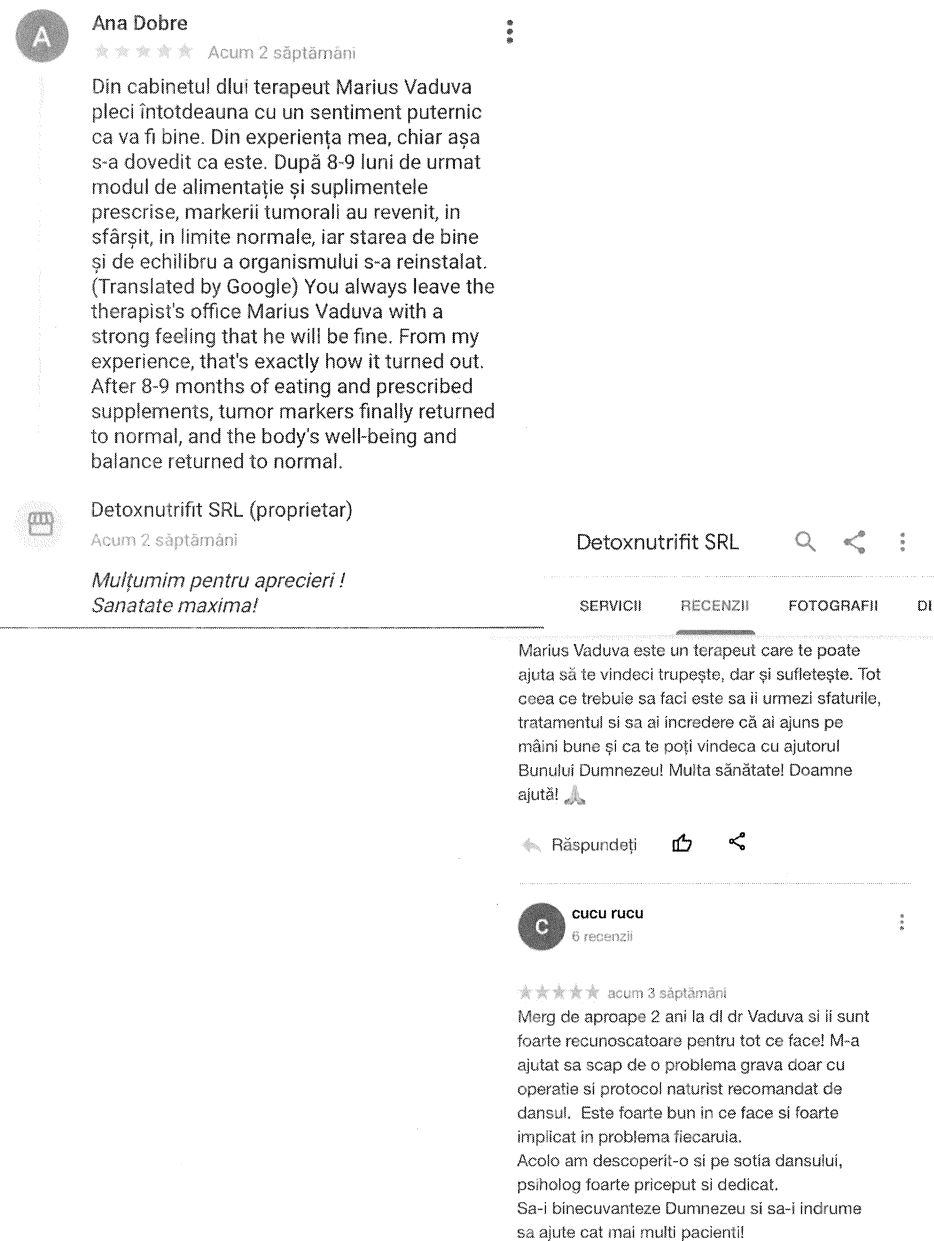
Acum 2 ani am avut operația de tiroidă (tiroidectomie totala) având diagnostic carcinom papilar scrolozant multifocal. La scanare, în urma unei curei de iod radioactiv, mai aveam resturi la tiroida și o adenopatie la clavicula. Indicația medicului curant a fost operație și după aceea încă o cura de iod.

Dumnezeu m-a luminat și mi-a dat puterea să iau decizia de a încerca să mă vindec cu mai multe remedii naturiste.

Am urmat sfaturile recomandate de terapeuti și am luat toate remediile naturiste , iar acum la un an de la indicația de operație, Dumnezeu a făcut o minune și cea adenopatie la clavicula a disparut integral și s-au îmbunătățit toate analizele.

Mulțumesc Bunului Dumnezeu pentru ca mi-a scos în cale acești oameni minunați, care m-au ajutat să mă vindec.

Marius Vaduva este un terapeut care te poate ajuta să te vindeci trupește, dar și sufletește. Tot ceea



je 23:02 55 %

Marius Vaduva a fost în direct în Metoda DetoxNutriFit curs ediția 1.
Administrator · 4h ·

Anghelina Angelina
Felicitări d Marius și soției dstra că a ți reușit să organizați pentru noi un curs cu totul minunat și să ne ajutați va multumim din suflet că existați și mă bucur tare mult că Dumnezeu ma binecuvintat sa vă găsec sa va cunosc și așa de la distanță din Chișinău mi-ați fost de mare ajutor mi-ați oferit mare suport moral ...e o terapie minune ... și mia plăcut tare mult acest curs și pe dstra ascultindu va a ți muncit la acest curs cu multa dăruire sa ajutați oamenii ați depus mult suflet ne-ați oferit informații de mare preț ...sunteți minunați sa va de-a Dumnezeu multa sănătate și mulți ani fericiți înainte să puteți ajuta încă mulți oameni....va doresc sarbatori ferice....și va mulțumesc tare mult pentru tot

← Detoxnutrifit SRL

RALĂ SERVICII RECENZII FOTOGRA

Rodica Moldoveanu
0 recenzie

★★★★★ acum 3 luni

Sunt foarte multumita de serviciile oferite de aceasta clinica.Domnul doctor Marius Vaduva mi-a oferit toate informatiile in detaliu ,cu calm si profesionalism.Vin de 3 luni de zile la cabinet si deja starea mea de sanatate s-a imbunatatit,organismul meu incepe sa se echilibreze ,am rezultate bune in tratarea tiroidei,am inlocuit eutyroxul cu un alt medicament naturist.Produsele cumparate de la plafarul centrului sunt de calitate si la un pret foarte bun. Recomand cu incredere aceasta clinica.

← Răspundeți

Postare publicată de Marius

Bordea Cornelia
Multumim! Informatii foarte pretioase!
17m Îmi place Răspunde

Mari Mrsb
Seara buna!
17m Îmi place Răspunde

Dana Zamacau
Multumim! Seara binecuvantata!
17m Îmi place Răspunde

Bordea Cornelia
Doamne ajuta!
17m Îmi place Răspunde

Gabriela Cosac
multumesc pentru efortul pe care il faceti pentru noi. Toate informatiile sunt foarte utile . Ma bucur ca v am revazut.Va imbratisez cu drag.
16m Îmi place Răspunde

Viorina Iancu
Mulțumesc pentru acest minunat c

Scrie un comentariu...

orange 08:57 98 %

Onco-Nutritionist Văduva
Marius-Detox Nutri Fit
23 dec. 2020 ·

Cele mai relevante

Illoaia Carmen
Am participat la acest curs! Vreau sa va spun ca este extraordinar de interesant, inedit pentru abordarea fitoterapeutica, iar despre familia de terapeuti, numai la superlativ pot sa vorbesc: ne impartasesc din viata lor, experienta lor si a celor tratati de ei, sunt foarte actuali cu tratamentele noi aparute si ne invata cum sa ne pastram sanatatea sau sa ne-o recuperam, daca boala necrutatoare a aparut. Iar asta, numai prin participarea la acest curs. Nu oricine ne poate invata tainele insanatosirii cu produse naturale, rodul a ani de zile de studii, cautari si experien- te.Iar in joc a fost tocmai viata sotiei. Trebuie sa ai o mare iubire de Dumnezeu, de semenii tai si de toate fiintele care traiesc pe pamant..

Scrie un comentariu...

Bibliografie

- „Coerenta cardiaca 365”, dr. David O'Hare
- Linus Pauling Institute Micronutrient Information Center: „Zinc”
- Lancet 17.03.2007 „Effect of zinc suplimentation on mortality in children aged 1-48 months”.
- Jacques Martel – „ Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor”, Editura Ascendent, 2019
- „Îndrumar pentru restabilirea sănătății” – Pr. Mihăiță Popa, Editura Anestis, 2005
- „Bolile și credinciosul” – Ieromonahul Grigorie, Editura Evanghelistos, 2013
- „Scapă de pietre la ficat și fiere” – Andreas Moritz, Editura Benefica, 2012
- „Biologia credinței” – Bruce Lipton, Editura For You, 2017
- „Studiul China” – Colin Campbell, Editura Adevăr Divin, 2012
- „Secretele medicinei chineze” – Henry B. Lin, Editura Polirom 2006
- „The Miracle of Fasting” – 1985, Bragg P. – Health Science, Santa Barbara
- Carpi, J., 1998, „A Few Drinks a day can add years to life, studies show”, Investors Business daily
- Boeing, H., Jedrychowski, „Dietary risk factors in intestinal and diffuse types of stomach cancer: a multicenter case-control study in Poland”, Cancer Causes Control
- Hill, M.J., 1999, „Meat and colorectal cancer”, Proceedings of the Nutrition Society
- Roberson, B., 1996, „Conferences point of growing concern about possible links between breast cancer and environment”, CMAJ
- Wilcox, W., 1998, Public Health Sourcebook, Omnigraphics, Inc., Detroit
- Tilden, J.H., 1976, „Food: Its influences as a factor in disease and health”, Keats Publishing, New Canaan
- Williams, R., 1993, „Anger kills: Seventeen Strategies for Controlling the hostility that can harm your health”, Times Books, New York
- 1986, „The vegetarian diet, health and longevity”, Tianhua Publishing Company, Taipei
- 1997, The Merck Manual of Medical Information, Merck

Research Laboratories, Doylestown

- „Plante și mirosuri biblice”, Ovidiu Bojor – Răducanu Dumitru, Fiat Lux
- „Fitoterapie tradițională și modernă”, Ovidiu Bojor – Octavian Popescu, Fiat Lux
- „Sănătate prin semințe, legume și fructe”, Ovidiu Bojor
- „Himalaia, patria plantelor medicinale”, Ovidiu Bojor, Snezana Cupara, București, 2000
- Alcaraz A.J., Hout J.R.S., „Action of flavonoids and the novel anti-inflammatory flavone, Biochem. Pharmacol”
- „Întărește-ți sistemul imunitar”, Patrick Holford, Editura Litera
- „Întinerirea”, Harald W. Tietze, Editura Mix, pag.77-78
- Challier B., „Garlic, onion and cerebral fibre as protective factors for breast cancer: a French case-control study”, Eur J. Epidemiol, 1998
- Berkey C.S., „Vegetable protein and vegetable fat intakes in pre-adolescent and adolescent girls and risk for benign breast disease in young women”, Breast Cancer Res Treat, 2013
- Murphy N., „Dietary fibre intake and risks of cancers of the colon and rectum in the European prospective investigation into cancer and nutrition”, Epic, PLoS One, 2012
- Fahey J.W., „Sulforaphane inhibits extracellular, intracellular and antibiotic-resistant strains of Helicobacter pylori and prevents benzo(a)pyrene-induced stomach tumors”, Proc Natl Acad Sci USA, 2002
- Kakarala M., „Targeting breast stem cells with the cancer preventive compounds curcumin and piperine”, Breast Cancer Res Treat, 2010
- Lu J., „Novel angiogenesis inhibitory activity in cinnamon extract blocks VEGFR2 kinase and downstream signaling”, Carcinogenesis, 2010
- Demers A., „Trends of nonmelanoma skin cancer from 1960 through 2000 in a Canadian population”, J. Am Acad Derm, 2005
- Xiao Q., „A large prospective investigation of sleep duration, weight change and obesity in the NIH-AARP Diet and Health Study cohort”, Am J. Epidemiol, 2013
- Nielsen N.R. & M. Gronback, „Stress and breast cancer: a systematic update on the current knowledge”, Nat Clin Pract Oncology, 2006
- Vieth R., „Vitamin D supplementation, 25-hydroxyvitamin D concentrations and safety”, Am J. Clin Nutrition, 1999

- Feldman D., „The role of Vitamin D in reducing cancer risk and progression”, Nat Rev Cancer, 2014
- Skeie G., „Dietary change among breast and colorectal cancer survivors and cancer-free women in the Norwegian Women and Cancer cohort study”, Cancer Causes Control, 2009
- Parekh N., „Obesity in cancer survival”, Annu Rev Nutrition , 2012
- Meyerhardt J.A., „Dietary glycemic load and cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer: findings from CALGB 89803, J.Natl Cancer Institut, 2012
- Zhu Y., „Dietary patterns and colorectal cancer recurrence and survival: a cohort study”, BMJ Open 2013
- Guha N., „Soy isoflavones and risk of cancer recurrence in a cohort of breast cancer survivors: the Life after cancer Epidemiology study”, Breast Cancer Res Treat , 2009
- Shu X.O., „Soy food intake and breast cancer survival”, JAMA, 2009
- Irwin M.L., „Influence of pre and post-diagnosis physical activity on mortality in breast cancer survivors: the health, eating, activity and lifestyle study”, J.Clin Oncology, 2008
- Moorman P.G., „recreational physical activity and ovarian cancer risk and survival”, Ann Epidemiol, 2011
- Miller P., „Dietary supplement use among elderly, long-term cancer survivors”, J.Cancer Surviv, 2008
- Baron J.A., „Neoplastic and antineoplastic effects of beta-carotene on colorectal adenoma recurrence: results of a randomized trial”, J.Natl Cancer Institut, 2003
- Bairati I., „Antioxidant vitamins supplementation and mortality : a randomized trial in head and neck cancer patients”, Int J.Cancer , 2006
- „Post-diagnosis soy food intake and breast cancer survival : a meta-analysis of cohort studies”, Asian Pac J. Cancer Prev, 2013
- „Prospective cohort study of lifetime physical activity and breast cancer survival”, Int.J.Cancer, 2009
- Studiu fibrină: <https://moscow.sci-hub.do/1810/742a8780a36d7053656bbceb5f7651c5/lipinski2000.pdf>
- Studiu fibrină: „The role of fibrin in tumor metastasis”, November 1992, Vincenzo Constantin, PubMed ,Cancer Metastasis Review
- Studiu fibrină: „Fibrin as a component of the tumor stroma: origins and biological significance, H.F.Dvorak, R.Senger, 1983, PubMed.

Cuprins

Cuvânt-înainte.....	3
Despre mine.....	4
Mulțumiri.....	5
Materiale GRATUITE.....	5
CAPITOLUL 1 - ONCO - DETOXIFICAREA.....	6
Ce este cancerul ?.....	6
Povestea mea: cum a început totul.....	7
Prezentarea metodei DETOX NUTRI FIT.....	9
Stadializarea cancerului.....	12
Ce este Onco-Detoxificarea?.....	13
Detoxificarea metalelor grele.....	13
Onco-Detoxificarea în cancer.....	13
Deparazitarea organismului.....	15
Detoxificarea ficatului și a bilei.....	15
Curățarea colonului.....	16
Învățăm să preparăm sucuri detox.....	20
Sucul de țelină.....	20
Sucul de castravete.....	21
Smoothie din afine.....	21
Sucul de usturoi.....	21
Învățăm să preparăm sucuri antitumorale.....	21
Detoxificarea pielii.....	23
Detoxificarea deșeurilor produse de celulele canceroase.....	24
Cum evităm constipația.....	24
Detoxifierea limfei.....	25
Aflarea și eliminarea cauzelor emoționale ale cancerului.....	26
Respirația corectă.....	26
Stresul - Metode de calmare.....	30
Detoxificarea minții.....	32
CAPITOLUL 2 – MICROCIRCULAȚIA.....	33
Ce este microcirculația ?.....	33
Importanța microcirculației.....	33
De ce microcirculația proastă este factor favorizant ?.....	33
Uleiul de cătină.....	35
Cătina-polivitamina naturală.....	36

Cum se prepară uleiul de cătină.....	36
Polenul apicol crud înlocuiește carnea.....	36
Efectele alimentelor de origine animală.....	38
Înfundarea vaselor cerebrale.....	41
Înfundarea vaselor inimii.....	41
Înfundarea vaselor de sânge.....	42
Alimentația bogată în grăsimi saturate.....	42
Ateroscleroza.....	42
Smoothie de ghimbir, morcov și măr.....	44
Uleiul de in.....	44
Smoothie de broccoli, roșii, țelină	44
Smoothie de morcovi, lămâie, sfeclă, pătrunjel, spanac.....	45
Importanța raportului Omega-6 : Omega-3.....	45
Testele Omega-6 : Omega-3.....	45
Cum alegem uleiul de pește ?.....	46
Omega-3 previne atacul vascular cerebral.....	46
Betaina.....	47
Complex vitamina B.....	47
Cum metastazează cancerul.....	47
Onogene specifice anumitor organe.....	50
CAPITOLUL 3 - GLICEMIA	51
Ce este glicemia ?.....	51
De ce este importantă scăderea glicemiei.....	52
Hemoglobina glicozilată.....	56
Alimente interzise cu indice glicemic mare.....	56
Alimente cu indice glicemic mediu.....	58
Alimente cu indice glicemic mic.....	58
De ce pancreasul este important în lupta antitumorală?.....	60
Înlocuitori sănătoși ai zahărului cu indice glicemic mic.....	61
Excesul de fructoză.....	61
Implicațiile zahărului în aciditatea organismului.....	62
Efectele pesticidelor.....	63
Alcalinizarea cu apă alcalină-filtrele de apă alcalină.....	64
Filtrul de apă alcalină	64
CAPITOLUL 4 - ONCO - FITOTERAPIA	72
Ce este Onco-Fitoterapia ?.....	72
Plante care luptă natural cu tumorile.....	72

Salvestrolii.....	72
Salvestrolii sunt citostatice naturale.....	73
Pelinița.....	74
Mangosteen.....	77
Tămâia.....	78
Vâscul.....	78
Astragalus.....	80
Scorțișoara.....	81
Acidul alfa-lipoic.....	84
Pau d'Arco.....	85
Acai.....	87
Gheara mâtei.....	89
Gheara diavolului.....	91
Andrographis.....	96
Turmeric activat / Curcumin.....	98
Graviola locul I în lupta antitumorală.....	100
Yucca.....	103
Uleiul de chimen negru.....	105
Licopen.....	106
Năpraznic.....	107
Quercetina.....	109
Aronia.....	110
Plante și suplimente care elimină anemia în cancer.....	111
Globy forte.....	111
Polenul crud.....	111
Care este diferența dintre polenul crud și polenul uscat?.....	112
La ce este bun polenul crud?.....	112
Polenul crud poliflor.....	115
Polenul crud de castan dulce și mur.....	116
Polenul crud de flori de munte.....	116
Polenul crud de iarbă neagră.....	116
Polenul crud de măr.....	117
Polenul crud de păducel.....	117
Polenul crud de păpădie și salcie.....	117
Polenul crud de prun.....	117
Polenul crud de salcie.....	118
Polenul crud de salcie și măr.....	118

Polenul crud de trandafir sălbatic.....	118
Polenul crud de trandafir sălbatic și măr.....	119
Polenul crud de cireș.....	119
Polenul crud de scai vânat.....	119
Cum se consumă polenul crud?.....	119
Cum se păstrează polenul crud?.....	120
Uleiul de cătină.....	120
Extract de carpen, extract de măceș și extract de tamarix.....	125
Fulgi de drojdie inactivă.....	127
Semințe de cânepă bio.....	128
Sfeclă roșie crudă.....	129
Plante și suplimente împotriva durerilor de cancer.....	130
Gheara diavolului.....	130
Salidol.....	130
Neem.....	131
Soluția în dureri extreme.....	134
Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală.....	135
Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală după diagnosticare.....	135
Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală în timpul chimioterapiei.....	136
Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală după ce am terminat chimioterapia.....	137
ON-CO DETOX supliment antitumoral 17 plante.....	138
Plante și suplimente interzise în cancer.....	142
CAPITOLUL 5 - ONCO - NUTRITIA.....	143
Ce este Onco-Nutriția ?.....	143
Ce sunt antioxidanții?.....	143
„Studiul China” despre cazeină.....	144
Alimente indicate în cancer.....	146
Rețete rapide.....	158
Icre din semințe negre de chia bio.....	159
Sarmale vegane.....	159
Drob de sărbători.....	160
Chifteluțe vegane de quinoa neagră.....	160
Chifteluțe de quinoa coapte.....	161
Chifteluțe de mei.....	161

Spaghete din dovlecei.....	162
Brânză din caju cu turmenic.....	162
Brânză din migdale.....	163
Smântână din semințe de pin.....	163
Chiftele din legume.....	163
Lapte de migdale.....	164
Roșii uscate la soare.....	164
Pateu de roșii.....	165
Pateu de sfeclă.....	165
Pateu de castraveți.....	165
Înghețată de fructe de pădure.....	165
Tort de ciocolată cu mentă.....	166
Tort de fructe.....	166
Cremă cu dovleac fără zahăr.....	167
Budincă de chia neagră.....	167
Ciocolată de casă rapidă fără zahăr.....	168
Pâine cu Negrilică.....	168
Pască vegană.....	168
Cozonac raw-vegan.....	169
Cum facem un meniu antitumoral ?.....	170
Alimente permise în bolile oncologice.....	172
Secretul unei salate delicioase.....	173
Studiul din Food Chemistry.....	174
Aciditatea factor declanșator al cancerului.....	175
Alimente interzise în cancer.....	175
Alimente cu factor de creștere tumorală.....	180
Dieta alcalină.....	180
Fructe recomandate formatoare de alcalinitate.....	181
Legume recomandate formatoare de alcalinitate.....	181
Grâne formatoare de alcalinitate.....	181
Oleaginoase formatoare de alcalinitate.....	181
Top 40 bio alimente antitumorale.....	182
Top alimente antioxidante.....	183
Scala ORAC.....	184
Alimente vegetale # Alimente de origine animală.....	188
Alimentația în cancerul de colon.....	190
Alimentația în cancerul mamar.....	193

Alimentația în cancerul de ficat.....	196
Aflatoxinele.....	199
Omega-3 și acidul palmitic.....	200
Cu ce înlocuim proteina animală?.....	202
Cereale fără gluten.....	203
Orezul negru.....	204
Ovăzul.....	205
Porumbul nemodificat genetic.....	205
Hrișca.....	205
Quinoa neagră.....	206
Mei.....	206
Sorgul.....	207
Teff.....	207
Amaranth.....	207
Farfuria inteligentă.....	208
CAPITOLUL 6 - IMUNITATE / MINERALE / VITAMINE.	210
Ce este imunitatea?.....	210
Cum creștem imunitatea?.....	210
Rolul imunității în cancer.....	216
Inamicii ascunși ai imunității.....	216
Etapele creșterii imunității în cancer.....	217
Riscul creșterii imunității în timpul chimioterapiei.....	218
Ce sunt mineralele?.....	219
Ce sunt vitaminele ?.....	223
Hipovitaminozele și avitaminozele.....	223
Clasificarea vitaminelor.....	224
Vitamina A.....	224
Vitamina C.....	225
Vitamina D.....	226
Beneficiile vitaminelor.....	228
Vitamina K.....	228
Complex vitaminic B.....	229
Pinul roșu extract chinezesc.....	230
Doza de vitamine recomandată.....	231
Rolul mineralelor și al vitaminelor în creșterea imunității.....	231
Minerale și vitamine antitumorale.....	231
Plante adaptogene care cresc imunitatea.....	232

Secrete despre fier.....	234
Efectele alcoolului.....	235
Carențele de minerale și vitamine.....	237
Retrezirea limfocitelor în lupta antitumorală.....	238
Modalități de creștere a pH-ului.....	238
Rolul pH-ului în metastazarea cancerului.....	239
Țesuturile hipoxice.....	241
Oxigenul.....	242
Aport de oxigen prin apă.....	244
Sportul și mișcarea în lupta antitumorală.....	246
Stomacul și intestinele.....	248
Importanța somnului de calitate.....	250
Melatonina.....	252
Orarul organismului.....	252
Stomacul, splina, pancreasul.....	253
Inima, intestinul subțire.....	254
Vezica biliară și ficatul.....	255
Markeri tumorali.....	256
Ecografia.....	258
Helioterapia.....	259
Liniile de înaltă tensiune.....	260
Recapitularea cauzelor de declanșare a cancerului.....	262
Atitudinea sufletului în boală.....	262
Iertarea și schimbarea mentalității.....	264
Să fim optimiști.....	264
De unde ne luăm puterea.....	265
Gestionarea stresului.....	266
Credința, nădejdea, dragostea.....	266
Postul.....	266
Atitudinea pacientului în fața bolii.....	267
Este bine de știut.....	267
Iertarea.....	268
Concluzii.....	268
Cuvânt de încheiere.....	268
Link-uri utile.....	272

Materiale GRATUITE

Dacă doriți să primiți online materiale GRATUITE de la noi, vă rugăm să trimiteți o cerere de abonare cu mesajul: „Doresc să mă abonez” la adresa de e-mail: abonati@detoxnutrifit.ro

Abonează-te: www.tratamentenaturiste.detoxnutrifit.ro

Dacă doriți să vă înscrieți la cursul nostru LIVE online experiențial de șase săptămâni::

Curs online live:

Înscrie-te pe linkul de mai jos:

www.tratamentenaturiste.detoxnutrifit.ro/curs

MAGAZIN NATURIST ONLINE

Produse cu rezultate verificate de noi
Prețuri mici

www.detoxnutrifit.ro

EMISIUNI TV

